EDICIÓN ESPECIAL

arqueología MEXICANA

M.R.

12

español-inglés

www.arqueomex.com

COCINA PREHISPÁNICA

RECETARIO



$ 60



COCINA PREHISPÁNICA

CONTINUIDAD CULTURAL

RECETARIO

TEXTOS Y SELECCIÓN DE RECETAS Y CITAS
CRISTINA BARROS
MARCO BUENROSTRO

FOTOGRAFÍA
MICHAEL CALDERWOOD

B - G

Altar del maíz. Cultura mexica. MNA.
FOTO: GERARDO MONTIEL KLINT / RAÍCES

arqueología MEXICANA

EDICIÓN ESPECIAL
arqueología MEXICANA

Consejo Nacional para la Cultura y las Artes
Presidente
SARI BERMÚDEZ
Instituto Nacional de Antropología e Historia
Director General
SERGIO RAÚL ARROYO GARCÍA

Editorial Raíces, S.A. de C.V.
Presidente
SERGIO AUTREY MAZA
Directora General
MARÍA NIEVES NORIEGA DE AUTREY

ARQUEOLOGÍA MEXICANA

Directora editorial: MÓNICA DEL VILLAR
Editor: ENRIQUE VELA
Diseño: MARTÍN J. GARCÍA-URTIAGA
Redacción: ROGELIO VERGARA, DAVID ARREVILLAGA
Traducción: KIERAN MAULE
Asistencia editorial: ARLETTE DE LA SERNA, WENDY FERNÁNDEZ
Director de arte: CARLOS RABIELLA
Arte y diseño digital: FERNANDO MONTES DE OCA
Investigación y archivo iconográfico: NAOLI VICTORIA LONA
Archivo de imagen: JOSÉ CABEZAS HERRERA
Formación: SAMARA VELÁZQUEZ
Captura: EVANGELINA NAVARRO
Asistencia de la dirección: ANA CECILIA ESPINOZA
Producción: VICENTE SALAZAR
Fotógrafos: MICHAEL CALDERWOOD, JORGE PABLO DE AGUINACO, CARLOS BLANCO, ANDRÉ CABROLIER, RAFAEL DONIZ, GERARDO GONZÁLEZ RUL, IGNACIO GUEVARA, JUSTIN KERR, GERARDO MONTIEL KLINT, MARCO ANTONIO PACHECO, JORGE PÉREZ DE LARA, PATRICIO ROBLES GIL, LILIAN STEIN, IGNACIO URQUIZA, MICHEL ZABÉ
Ilustradores: MONIKA BECKMANN, MAGDA JUÁREZ

Agradecimientos: GRISELDA GALICIA GARCÍA Y TERESA BLANCO MORENO (DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURAS POPULARES E INDÍGENAS / CONACULTA), FOTÓGRAFOS, INVESTIGADORES Y CHEFS, MARCO CALDERÓN, EVA LÓPEZ MENDOZA, AURORA MONTÚFAR, FERNANDA VILLEGAS

Editorial Raíces, S.A. de C.V.
Directora general: MARÍA NIEVES NORIEGA DE AUTREY
Directora editorial: MÓNICA DEL VILLAR K.
Directora operativa: LAURA QUINTANA DE PACHECO
Gerencia administrativa: ENRIQUETA GAVITO
Ejecutivos de ventas: ANA LILIA IBARRA, GRACIELA DULANTO, BEGOÑA RODRÍGUEZ
Circulación: MARÍA EUGENIA JIMÉNEZ
Asistente de Mercadotecnia: ANGÉLICA GARCÍA CASTAÑÓN
Representante legal: ANGELINA CUÉ
Información, ventas y suscripciones:
tels. 5557-5120, exts. 2061 y 2062, 5557-5004, ext. 2025
Correspondencia:
EDITORIAL RAÍCES, RODOLFO GAONA 86, COL. LOMAS DE SOTELO, DEL. MIGUEL HIDALGO, C. P. 11200, MÉXICO, D.F., tel. 5557-5004, fax 5557-5004, ext. 5158
www.arqueomex.com
e-mail: arqueomex@arqueomex.com

© *Arqueología Mexicana* es una publicación bimestral editada y publicada por Editorial Raíces / Instituto Nacional de Antropología e Historia. Editora responsable: María Nieves Noriega Blanco Vigil. Certificado de Licitud de Título núm. 7593, Certificado de Licitud de Contenido núm. 5123, expedidos en la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas de la Secretaría de Gobernación. Registro postal núm. PP-DF-011 0194, autorizado por Sepomex. Registro núm. 2626 de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana. Reserva de uso de título núm. 1938-93. ISSN 0188-8218. *Preprensa e impresión:* Offset Multicolor, S.A. de C.V., Calzada de la Viga 1332, Col. El Triunfo, C.P. 09430, México, D.F., tel. 5633-1182. *Distribución en el Distrito Federal:* Unión de Voceadores y Expendedores del D.F., Despacho Enrique Gómez Corchado, Humboldt 47, Col. Centro, C.P. 06040, México, D.F., tel. 5510-4954. *Distribución en los estados y locales cerrados:* CITEM, S. A. de C. V., Av. del Cristo 101, Col. Xocoyahualco, C.P. 54080, Tlalnepantla, estado de México, tel. 5238-0200, fax 5238-0205.
 Comida prehispánica. Recetario se terminó de imprimir en el mes de noviembre de 2002 en México, D.F. Hecho en México.



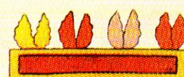
CIRCULACIÓN CERTIFICADA POR EL INSTITUTO VERIFICADOR DE MEDIOS, REGISTRO NÚM. 087



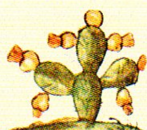
Platillos que se ofrecían en algunas fiestas. *Códice Florentino*, lib IV, f. 69v.
REPROGRAFÍA: M.A. PACHECO / RAÍCES



SUMARIO

















COMIDA PREHISPÁNICA

Interesada en dar a conocer todos los aspectos de nuestro pasado prehispánico, *Arqueología Mexicana* quiere compartir testimonios de la vida cotidiana y festiva. La cocina y su razón de ser, la comida, son temas que destacan en especial porque reúnen importantes formas culturales. José Vasconcelos, citado por Alfonso Reyes, concluyó: "Una civilización que ignora sus sabores no puede ser una civilización completa".

Los antiguos mexicanos fueron profundos conocedores de la naturaleza y tuvieron una relación armónica con ella. Esto se refleja sobre todo en sus conocimientos astronómicos, botánicos, medicinales, arquitectónicos y agrícolas, así como en su religión, artes, fiestas y en las costumbres que regían su ciclo de vida. Así, lograron un importante conjunto de sustentos para la autosuficiencia. En la milpa desarrollaron las plantas que hicieron posible una dieta equilibrada para la mayoría de los habitantes del México prehispánico. En ella, además de cultivar maíz (más de 40 razas), calabaza, frijol y chile, creció un sinnúmero de plantas, sobre todo quelites, e incluso pequeños insectos comestibles con gran cantidad de proteínas.



Los utensilios para preparar los alimentos fueron otra creación cultural importante. Así, de piedras para martajar se pasó a molcajetes y metates que permitieron un molido más fino, no sólo de semillas, sino también de vegetales y frutas. Jícaras de guaje y bules para transportar agua, ollas, jarras, vasos, copas y platos para comer y beber –con bellas y simbólicas decoraciones y con funciones específicas y ordenadas–, son signo de la elegancia y sofisticación de aquellas culturas.

Tenemos testimonios culinarios gracias a las fuentes históricas (códices y otros manuscritos) y a los restos arqueológicos que van de microscópicas muestras de polen y semillas a las osamentas de una amplia variedad de animales. Estos vestigios pueden encontrarse en antiguos graneros, en depósitos de concha, en basureros y en habitaciones, en las que datos como la ubicación de los fogones permiten recrear fragmentos de esa vida cotidiana que giraba en torno a la cocina. De especial importancia resultan los utensilios en que se preparaban y consumían alimentos, entre ellos los objetos de cerámica, como platos y ollas, y los de piedra basáltica, como metates y molcajetes. El notable desarrollo de las técnicas arqueológicas ha permitido analizar en detalle los restos orgánicos de distintos objetos y nos permite saber con qué se alimentaba el hombre prehispánico.

Otro aspecto valioso para arqueólogos y antropólogos es el estudio etnográfico de los grupos indígenas y campesinos que conservan claramente usos y costumbres centenarios. Al observar a estos grupos, los restos encontrados por los estudiosos adquieren sentido y amplían las posibilidades de reconstruir la vida de nuestros antepasados.

Este recetario va en ese camino de recuperación. Después de leer las crónicas de la épo-

ca del contacto o reunir elementos arqueológicos, podemos afirmar que un gran número de personas en nuestro país conserva sus costumbres alimenticias, porque la dieta prehispánica ha demostrado un sano equilibrio nutritivo y los hace autosuficientes, cuando sus tradiciones se respetan. Es cierto que ahora hay nuevos ingredientes y que algunos, como el ajo o la manteca, se han vuelto casi imprescindibles, pero sin alterar mayormente la composición autóctona de los alimentos.



Aunque clasificar el territorio nacional por regiones no es tarea fácil, ya que un estado puede compartir con los de otra región características físicas y rasgos culturales, dividimos el país en ocho grandes áreas (basándonos en la división original de Mesoamérica). En cada una de ellas se encontrarán recetas que buscan representar a cada región, elegidas tomando en cuenta su antigüedad. Para ello ha sido de gran utilidad la Colección Cocina Indígena y Popular, publicada por el Conaculta mediante la Dirección de Culturas Populares e Indígenas. Las recetas seleccionadas de la colección son muestra de la continuidad cultural culinaria, donde el pasado es presente.

Los autores y compiladores del presente volumen, Cristina Barros y Marco Buenrostro, se han destacado por su entrega y amor al estudio, rescate y divulgación de la cocina mexicana y otras manifestaciones culturales; sus numerosos trabajos y publicaciones los avalan. A ellos también se debe parte de la concepción de las presentes líneas y otras valiosas aportaciones para esta publicación.

Las fotografías de Michael Calderwood tienen la historia, virtud y arte de mostrarnos la belleza y riquezas de este país de manera particular, no sólo desde las alturas (su especialidad) sino también desde la tierra y sus sustentos. El orden y armonía que guardan los textos y las imágenes, complemento y diálogos alternos, se deben al diseño de Martín J. García-Urtiaga. En el último capítulo se reunió a un pequeño grupo de investigadores del campo de la historia y de la arqueología, interesados además en la cocina, y de profesionales de la gastronomía que valoran y difunden nuestra cocina en el mundo. Aquí, un especial reconocimiento a Carmen Ramírez Degollado, Titita, quien preparó en su restaurante El Bajío los ocho platillos cuyas imágenes acompañan a cada una de las regiones. A científicos, artistas y lectores nos permitimos recordarles una cita del chef Eduard de Pomaine en relación con la cocina: "El arte exige una ejecución impecable, la ciencia sólo un poco de conocimiento".

A todos los colaboradores, nuestro reconocimiento y agradecimiento. A nuestros lectores, que disfruten y saboreen estos platillos. Esperamos que este recetario sea semilla y raíz para otros nuevos frutos.

Página anterior: Celebración de una comida. *Códice Florentino*, lib III, f. 7r.
Esta página: Mazorca. Cultura olmeca-xicalanca. Cacaxtla, Tlaxcala.
REPROGRAFÍA Y FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Mónica del Villar K.
Directora Editorial



Liebre

Baja California

Venado

Sonora

Ave

Chihuahua

Calabaza

Baja California Sur

Sinaloa

Venados

Durango

Tortuga

Nayarit

Nopal

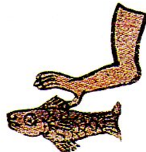
Jalisco

Xoloitzcuintle

Colima

Océano Pacífico

Ejemplos de topónimos relacionados con sustentos

 Ciruelo. Xocoyohcan, Hidalgo/San Luis Potosí.	 Chilacayote. Tzilacayoapan, Oaxaca.	 Chapulín. Chapultepec, Distrito Federal.	 *Coyámetl.* Ixcoyámec, Puebla.
 Ciruelo. Xocotlan, Guerrero.	 Chiles. Chiltecpictlan, Puebla.	 Hormiga. Tzicaputzalco, Guerrero.	 Pájaro. Patlanallan, Oaxaca.
 Zapote. Tetzapotitlan, Puebla.	 Mazorcas. Xilotzinco, estado de México.	 Pez. Michmaloyan, Hidalgo.	 Conejo. Tuchtlan, Puebla.

Excepto Chapultepec, tomado del *Códice Boturini*, todos los topónimos provienen de la *Matrícula de Tributos* (*de izquierda a derecha y de arriba a abajo:* láminas 32, 20, 29, 19, 22, 16, 20, 19, 8, 11, y 28)

Ilustración digital: Carlos Rabella / Raíces

Regiones gastronómicas de México

Sureste	Centro
Golfo	Occidente
Oaxaca	Noroeste
Altiplano	Noreste

OAHUILA
Maíz
Nuevo León
Codorniz
ACATECAS
Conejo
Tamaulipas
San Luis Potosí
GUASCALIENTES
Cangrejo
Golfo de México
Yucatán
Guanajuato
Querétaro



INGREDIENTES

ALIMENTOS BÁSICOS Y MÁS DIFUNDIDOS

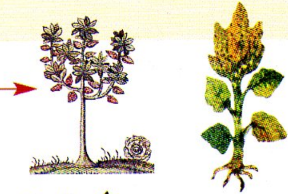
- maíz, frijol, chile, jitomate, tomate, calabaza



VEGETALES

Semillas

- cacao, amaranto (*huauhtli*), pepita de calabaza, chía, cacahuate, girasol, piñón (*ococenyolotli*)



Vainas

- ejote, guaje, mezquite, guamúchil, hueynacaxtle, cuauhpinole, jinicuil

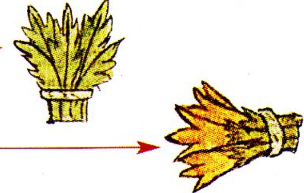


Hojas

- quelites (papaloquelite, verdolaga, quelite de venado, quintonil, tequelite), chaya, choco

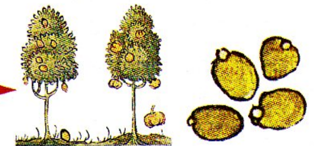
Flores

- de calabaza, de yuca o chocha, de frijol, de garambullo, colorín (pitol, *zompantle*, pemuche), huauhzontle, golumbos, cocuite, botones de biznaga, alaches



Frutos

- chayote, chilacayote, mamey, aguacate, anona, chirimoya, papaya, guanábana, chicozapote, zapote (negro, amarillo y blanco), zapote domingo, ciruelas diversas, guayaba, tuna, pitahaya, pitaya, xoconostle, garambullo, caimito, icaco, uva silvestre, moras diversas, nanche



Raíces

- camote, jícama, chinchayote, yuca, guacamote



Condimentos

Generales

- chiles secos, ahumados y frescos, pimienta de Tabasco, epazote, hoja santa (tlanepa, acuyo, momo), achiote, *xonácatl* (cebolla nativa), moxtle, chipilín, hoja de aguacate, hoja de chile, orégano, orégano gordo (Sureste) anís de monte, apio de río (Baja California), cilantro silvestre (Veracruz), pericón, azafrancillo





Flores para perfumar cacao

- vainilla (*xánat*, *tlilxóchitl* o *kuo li gm*), *yoloxóchitl*, (magnolia), *mecaxúchil* (flor de tlanepa), rosita del cacao





MINERALES

- sal, cal, tequesquite, agua

ANIMALES

Domésticos

- guajolote, pipiolin (abejas melíferas), *coyámetl* y *pízotl* (cerdos nativos), *xoloizcuintle* (perrillo)





Peces

- *iztacmichin* (pescado blanco pequeño), *amílotl* (pescado blanco grande), *xalmichin* (pescado blanco de arena), *axolmichin* (bagre), *tzatzapalmichin* (mojarra), *tlalteconimichin* (sierra), *izcohua* (robalo), *xiomichin* (trucha)





Especies acuáticas

- camarón, langostino, langosta, almeja, acamaya, manatí, tortugas (*pochitoque, guau*, *chiquiguau*), ranas





Aves

- guajolote, pavo ocelado, gallina de la tierra, patos, ánsares, chachalaca, chichicuilote, palomas, codorniz





De caza

- La cacería era una de las actividades que contribuía al abastecimiento de ingredientes para la cocina, especialmente para las fiestas, pues se prefería consumir la carne fresca y los animales grandes se compartían. *Ayotochtli* (armadillo), *citli* (liebre), *tochtli* (conejo), *mázatl* (venado), *coyámetl* y *pízotl* (cerdo o jabalíes nativos), iguana





Insectos

- hormigas (chicatana), chapulín, jumil, chilocuil, meoculin, cuetlas, escamoles





INFORMACIÓN: CRISTINA BARROS Y MARCO BUENROSTRO

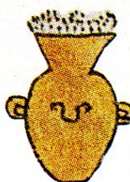
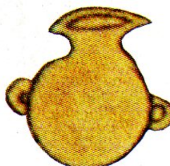
TÉCNICAS DE LA COCINA PREHISPÁNICA

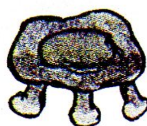
UTENSILIOS

De cocina

- comal
- ollas de barro
- *tecocuillo tecómitl:* olla de dos orejas
- *nacapahuaxoni:* olla para cocer carne
- *tecontapayulli:* olla de gran vientre
- *tecontamalli:* vaporera para cocer tamales
- *acómitl:* tinaja de agua
- *huey cómitl:* tinaja de barro
- *tecocotontli:* jarro o vasos pequeños de barro
- *zoquitecómatl:* vaso de barro



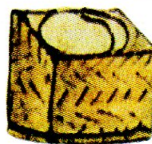




- cuchillos y raspaderas de obsidiana
- cucharas de madera y de guaje
- aventadores
- *nacacuixtiloni:* garabato para sacar la carne de la olla
- *chicolli:* garabato para colgar
- *huililes:* repisas colgantes con aros y redecilla para colgar alimentos
- molcajete y tejolote
- *metlápil:* metate y mano
- *aneloloni:* batidor para el cacao

Para el servicio de mesa

- guajes térmicos para guardar tortillas calientes
- platos de doble nivel
- molcajetes de barro para servir guisados
- jícaras para lavarse las manos antes y después de comer




- *tzohuacalli tlayoaloni:* jícara pintada con muchos dibujos para beber atole
- *petzcaxitl* y *cashtepiton:* salseras
- *cuauhcáxitl:* escudillas de madera
- vasos y copas

Para el servicio del cacao

- coladores para cacao hechos de guaje; jícara para trasvasar el cacao; *tecontlacuilolli:* jícara pintada; *atzacáyotl:* tapadera de la jícara del cacao; *ayotectli tlacuilolli:* jícara pintada de negro; *ayahualli oceloéhuatl:* rodero de piel de tigre o de venado para asentar las jícaras; *cuetlaxayahualli:* otro tipo de rodero de cuero curtido; espátulas amarillas de conchas de tortugas; espátulas de carey que semejan a la piel del jaguar, en blanco y negro.



TÉCNICAS

Preparación

- cocido al vapor (tamales)
- cocinado en horno subterráneo (*pib*, barbacoa)
- elaboración de nixtamal
- reventado (amaranto, palomitas)
- mixiote
- tapesco
- caldo de piedra (cocido con piedras al rojo vivo)
- tatemado
- cocido al rescoldo
- concentrado (miel de maguey)
- hervido
- asado a las brasas
- asado o cocido al comal
- piltes y mextlapiques

Conservación

- ahumado
- salado
- deshidratado (pescado)
- enchilado
- fermentado
- elaboración de vichicores
- elaboración de chacalín
- elaboración de orejones (tunas, calabacitas)
- elaboración de harinas
- elaboración de pastas y masas (*chiltextle*, pozol)

Nota: Las listas de ingredientes no son exhaustivas; una de las características de la cocina prehispánica es la gran diversidad regional. La información relativa a utensilios proviene sobre todo de Alonso de Molina, *Vocabulario en lengua castellana y mexicana y mexicana y castellana*, y de Bernardino de Sahagún, *Historia general de las cosas de Nueva España*. En la época prehispánica había más de 35 técnicas de cocina para preparar y conservar alimentos; aquí se consignan algunas de ellas.





Plato maya con la representación de una cacería de venado.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

SURESTE

Chiapas, Tabasco, Campeche, Yucatán y Quintana Roo comparten paisajes. Grandes extensiones de selva, ríos, lagos, marismas, lagunas y kilómetros de litoral, llanuras y serranías –cuyas alturas varían desde el nivel del mar hasta los 4 150 m en el volcán Tacaná–, hacen del Sureste uno de los lugares de mayor diversidad biológica. En la época prehispánica esas zonas albergaron a los olmecas, a los mayas y a los zoques, entre otras culturas.

Guanábana, chirimoya, chicozapote, mamey son algunos frutos de la región, al igual que el marañón, el siricote, el cupapé y el nance (nanche); tan sólo en la península de Yucatán hay más de 20 variedades de ciruela. Estas especies fueron domesticadas y cultivadas en los huertos familiares por los mayas.

Entre los cultivos más importantes está el cacao; su domesticación y la fermentación de sus granos son importantes logros de las antiguas culturas mexicanas. Los mayas lo protegieron bajo la sombra del *cacahuanantzin* y su capacidad para seleccionar los mejores frutos les permitió obtener grandes mazorcas con granos blancos y uniformes; así lograron una fermentación homogénea y obtuvieron un mejor sabor. El cacao, cuyo origen parece remontarse a la cultura olmeca, fue producto de intercambio y sirvió como moneda. Los mayas lo comerciaron por la costa, hasta Honduras.

Como en toda Mesoamérica, la milpa fue el centro de producción de los alimentos necesarios para el consumo familiar. Maíz, calabaza, frijol, yuca y camote compartían un área especial para la siembra de chiles y jitomate, a la que se llamaba *pach pakal*. Otras especies vegetales completaban la dieta, entre ellas la chaya, cuyas hojas se consumen de diversas maneras. Por selección, los mayas obtuvieron una chaya sin espinas, de hoja grande. Uno de los elementos que caracteriza a la cocina de esta región es el achiote. Sus frutos guardan unas semillas recubiertas de un polvo rojizo, cuya preparación para usarlo como condimento y colorante es otra gran muestra de refinamiento.

Los mayas sazonaban su comida con la magnífica sal que producían en las salinas ubicadas en las costas y que abastecían a los millones de personas que vivían en la región.

De la naturaleza, los mayas obtenían diversos animales con los que preparaban distintos guisos; el manatí, especie hoy casi extinta, los proveía de grasa para preparar sus alimentos. Consumían peces y mariscos de los litorales, y animales de pie de monte como el pavo ocelado, el venado, la codorniz y el armadillo. Los zoques consumían los caracoles de río llamados *shutis* (*zoquinomó*), con los que preparaban un platillo exquisito; según datos arqueológicos, su uso comestible tiene una antigüedad de 10 000 a 12 000 años. La miel de abeja era abundante y se comerciaba y tributaba. Solían realizar banquetes y recibían generosamente a sus invitados.

Entre las recetas de este apartado aparece un *pib* de armadillo, aunque es difícil prepararlo en las ciudades y es un animal que hay que proteger pues está en peligro de extinción; lo mismo ocurre con la iguana, el venado, el faisán y las tortugas, entre otros. Los antiguos mexicanos sabían cuidar estos recursos y sólo tomaban de la naturaleza lo necesario. La continuidad de estas cocinas se manifiesta en la presencia de achiote, jitomate, chile guajillo y habanero, epazote y frijol; en la pepita de calabaza de los papadzules; en el manejo de la masa como base para el pozol, tan antiguo y refrescante; en la preparación de los joroches, o como espesante en el siguamonte.

En todos los casos, las recetas son para 6 personas

◄ Semillas de cacao.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

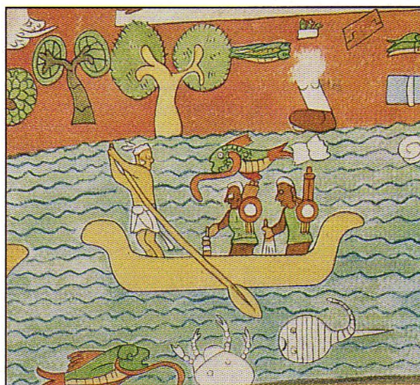
Pescado en pipián

Quintana Roo

Este pescado se les daba a los ancianos. Se prepara también como comida de vigilia.

Ingredientes

2 kilos de pescado
1/2 kilo de pepita de calabaza molida
1/2 kilo de masa
1 diente de ajo
media cucharada de achiote molido
4 ciruelas tiernas
sal



Pueblo costero maya. Pintura mural. Chichén Itzá, Yucatán.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Preparación

Se limpian los pescados (puede ser mero) y se asan hasta que estén cocidos. Se desmenuza la carne y se le quitan las espinas. Se deslíe la pepita en polvo, el achiote y el ajo molido con un poco de agua, y se ponen en una olla con un poco más de agua y sal al gusto. Se ponen a fuego bajo. Se deslíe la masa en una taza de agua y se cuela. Cuando la preparación de achiote está a punto de hervir, se agrega la masa y la carne de pescado moviendo con una cuchara de palo; se agregan las cuatro ciruelas. Si se prepara en el Sureste se utilizan ciruelas llamadas de Campeche; en el Centro, ciruelas de hueso grande de Morelos y Guerrero. El guisado estará listo cuando espese y la masa esté cocida.



Plato policromo con la representación de un pez. Tabasco.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES



Dios maya del maíz. Pintura mural. Tancah, Quintana Roo.
REPROGRAFÍA: TOMÁS PÉREZ SUÁREZ. TOMADO DE MILLER, 1980

Infinidad de pescados

Los pescados que matan y hay en aquella costa son lisas muy excelentes y muy gordas; y truchas ni más ni menos en el color y pecas y sabor, y son más gordas y sabrosas de comer, y llámanse en la lengua *uskay*; robalos muy buenos; sardinas, y con ellas sacuden lenguados, sierras, caballas, mojarras, e infinitas diversidades de otros pescados pequeños; hay muy buenos pulpos en la costa de Campeche; tres o cuatro castas de tollos muy buenos y sanos, y especialmente unos a maravilla sanos… matan unos pescados muy grandes que parecen mantas y los conservan a trozos en sal…

Diego de Landa, *Relación de las cosas de Yucatán*, cap. XLV



Pez ofrendado al árbol cósmico de los mayas. *Códice de Dresde*, p. 27c.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Chaya con calabaza

Campeche

Ingredientes

1/2 kilo de hojas de chaya
1/2 kilo de calabacitas
una taza de elote tierno
una cebolla picada
3 tomates picados
sal y chile al gusto

Preparación

La chaya se cuece y se pica, y se fríe junto con la calabaza, la cebolla, el tomate y el elote tierno. Se deja freír cerca de 30 minutos hasta que esté todo bien cocido.

La chaya se encuentra en muchos mercados; cuando no sea posible obtenerla se puede sustituir con acelgas.

La chaya
Tiene un arbolillo de blandas ramas y que tiene mucha leche, las hojas de la cual se comen guisadas, y son como berzas de comer y buenas... Plántanlo los indios do quiera que van a morar, y en todo el año tiene hoja que cogerle.

Diego de Landa, *Relación de las cosas de Yucatán*, cap. XLIX

Manteca
...hay muchos manatís en la costa entre Campeche y la Desconocida, de los cuales allende del mucho pescado o carne que tiene, hacen mucha manteca y es excelente para guisar de comer...

Diego de Landa, *Relación de las cosas de Yucatán*, cap. XLV



Vasija con forma de calabaza. Yaxcopoil, Yucatán.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

Chuli-buul

Campeche

Ingredientes

4 atados de frijol nuevo
(aproximadamente 1/2 kilo)
6 u 8 elotes tiernos y desgranados
una rama de epazote
pepita de calabaza tostada y molida
sal y manteca

Preparación

Para este guiso de frijol nuevo se quita la cáscara verde a los frijoles y se cuecen. Ya medio cocidos, se agrega la sal y la rama de epazote. Después de desgranar y moler los elotes, se deslíen en un poco de agua y se cuelan. Se cuece todo a fuego manso moviéndolo sin cesar y agregándole los frijoles cocidos, la manteca necesaria, un punto de sal y caldo de frijoles. Se sigue cociendo a fuego manso hasta que hierva y quede algo espeso, como atole. Aún caliente se vierte en un platón hondo para darle forma y se espolvorea con la pepita molida antes de servirlo.



Representación de un ave en un plato policromo maya. Calakmul, Campeche.
FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Sus alimentos
Las simientes que para la humana manutención tienen son: muy buen maíz y de muchas diferencias y colores, de lo cual cogen mucho y hacen trojes y guardan en silos para los años estériles. Hay dos castas de habas pequeñas [frijoles], las unas negras y las otras de diversos colores... Hay de su pimienta...

Diego de Landa, *Relación de las cosas de Yucatán*, cap. XLIX



Dios joven del maíz. *Códice de Dresde*, p. 12a.
REPROGRAFÍA: GERARDO MONTIEL KLINT / RAÍCES

Papadzul

Campeche



Representación de una planta de calabaza en un plato policromo maya.
FOTO: © MICHEL ZABÉ / PROYECTO MÉXICO / COORDINACIÓN NACIONAL DE DIFUSIÓN / INAH, 2002

Ingredientes

1/2 kilo de pepita de calabaza gruesa
6 huevos
1/2 kilo de jitomate o tomate
3 chiles verdes o 1 chile habanero
media cebolla blanca
una cucharada de manteca
3 ramas de epazote fresco
2 tazas y media de agua
12 tortillitas delgadas

Preparación

Se pone a blanquear el epazote por 5 minutos en agua con sal. Los huevos se cuecen, se pelan, se pican finamente y se les pone sal. La pepita se pela (puede usarse pepita ya pelada) sin remojar y luego se limpia con un lienzo y se tuesta muy bien en poco fuego, para que no se queme. Enseguida se muele en una máquina de moler granos, bien apretada para que salga espesa, porque no puede dársele otra pasada. Al molerla se le ponen los chiles verdes desvenados y sancochados, y un poquito de sal. La pasta de pepita se va tomando por puñitos que se colocan en un platón. Cada puñito se rocía con un poco del agua hirviendo en la que se blanqueó el epazote, cuidando de no quemarse. Se amasa como si fuera harina, hasta que le salga el aceite; cuando éste empiece a salir, se deja de rociar. Ya que se le saca bien el aceite a cada puñito, se exprime con la mano y se coloca en una taza el aceite sobrante. El papadzul queda más sabroso si se deja un poco de la pepita sin sacarle el aceite y se desbarata en poca agua. El secreto del papadzul está en el tostado de la pepita; debe estar muy bien tostada para que le salga bien el aceite. La pepita no debe ponerse al fuego después de desleída en agua porque se corta, pierde su gusto y queda blanca.

A la pasta de pepita se le agrega el resto del agua en que se blanqueó el epazote y las tortillas se van remojando en esta pasta; se rellenan con el huevo cocido y se enrollan. Se coloca todo en un platón y se cubre bien con el resto de la pepita; por encima se pone la salsa de jitomate y el aceite de pepita que se había apartado.

Para hacer la salsa se cuecen los jitomates en agua con sal, bien tapados. Se pelan y se les quitan las pepitas y se muelen para lograr un puré espeso. Se pone una cucharada de manteca al fuego y cuando esté caliente se pone la cebolla bien picadita; cuando esté bien sofrita se agrega el puré de jitomate. Se deja espesar bien.

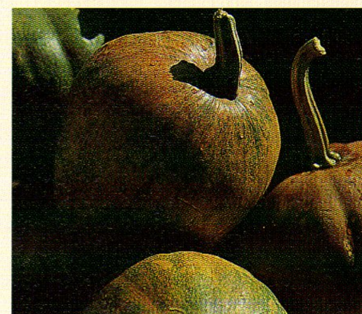


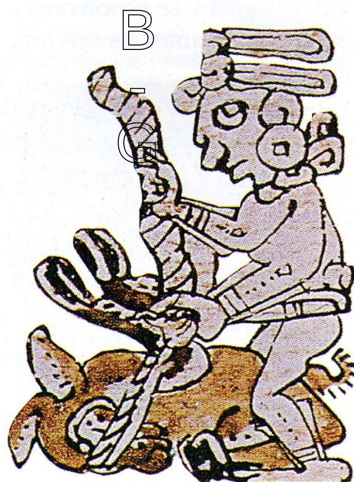
FOTO: CARLOS BLANCO / RAÍCES

Calabazas de castilla.

Usos de la calabaza

[Hay] muchas diferencias de calabazas, algunas de las cuales son para sacar pepitas para hacer guisados, otras para comer asadas y cocidas y otras para vasos y sus servicios…

Diego de Landa, *Relación de las cosas de Yucatán*, cap. XLIX



Caza de un venado *keh* o cola blanca. *Códice Madrid*, p. 40b.
REPROGRAFÍA: JORGE PÉREZ DE LARA / RAÍCES



Plato policromo con representaciones de calamares. Dzibanché, Quintana Roo.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

Ingredientes

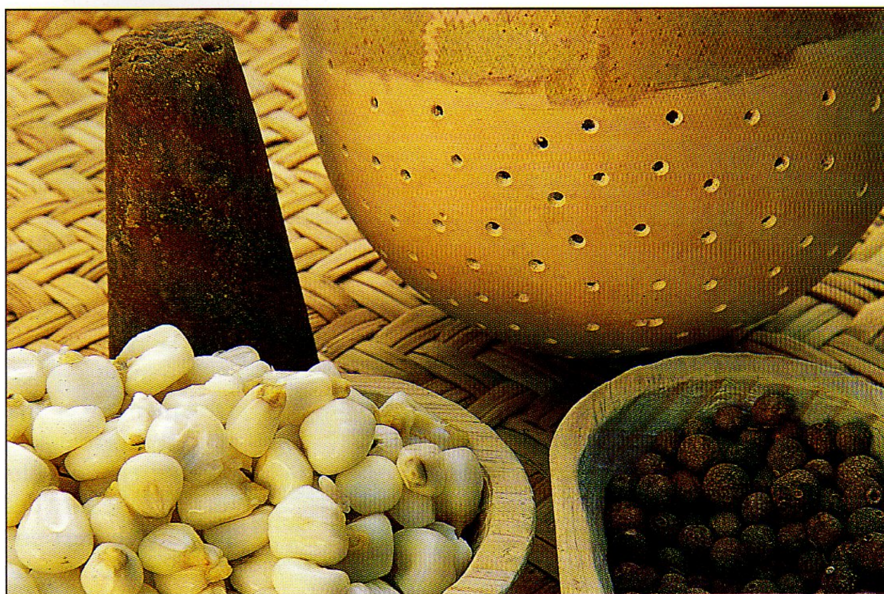
1 kilo de maíz blanco
25 gramos de cal viva

Pozol blanco

Tabasco

Preparación

Se pone a cocer el maíz en agua con cal, procurando que ésta esté bien disuelta. Después de unos minutos de hervir, se saca un grano y se frota con los dedos para cerciorarse de que se le quita con facilidad el hollejo; si esto sucede, se baja de la lumbre y se lava varias veces hasta que los granos queden completamente limpios. Se vuelve a poner a la lumbre hasta que los granos revienten; se muelen en grueso. Se bate en agua fría y se toma en jícara. Se puede tomar también agrio, es decir, dejándolo fermentar con el calor natural; entonces se le agrega sal, pimienta de Tabasco o chile. Para hacer una bebida dulce, en lugar de la sal y los condimentos se le agrega azúcar o piloncillo.



Granos de maíz, pimienta, piloncillo y colador, utilizados en la elaboración de pozol blanco de Tabasco.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES



Pozol sabroso y buen mantenimiento

Que el mantenimiento principal es el maíz... y que lo muelen en piedras y que de lo medio molido dan a los trabajadores caminantes y navegantes grandes pelotas y cargas y que dura algunos meses con sólo acedarse; y que de aquello toman una pella y deslíenla en un vaso de la cáscara de una fruta que cría un árbol con el cual les proveyó Dios de vasos; y que se beben aquella sustancia y se comen lo demás y que es sabroso y de gran mantenimiento...

Diego de Landa, *Relación de las cosas de Yucatán*, cap. XXI

Ladrillo grabado con un personaje que bebe pozol. Comalcalco, Tabasco.
FOTO: © MICHEL ZABÉ / PROYECTO MÉXICO / COORDINACIÓN NACIONAL DE DIFUSIÓN / INAH, 2002

El cultivo del cacao

El cacao es una fruta de un árbol mediano, el cual luego como le plantan de su fruto (que son unas almendras casi como las de Castilla), si no que lo bien ganado es más grueso, en sembrándolo ponen par de él otro árbol que crece en alto, y le va haciendo sombra, y es como la madre del cacao; da la fruta en unas mazorcas, con unas tajadas señaladas en ella como melones pequeños; tiene cada mazorca de estas comúnmente treinta granos o almendras de cacao... cómese verde desde que comienzan a cuajar las almendras y es sabroso y también lo comen seco...

Toribio de Benavente (Motolinía),
Historia de los indios de la Nueva España, trat. III

FOTO: MICHAEL CALDERWOOD

Árbol de cacao.



Vasija con forma del fruto del cacao. La inscripción glífica hace referencia a esta planta. Acanceh, Yucatán.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

Camote con guanábana

Tabasco



Camote, yuca, malanga y guacamote.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Ingredientes

1/2 kilo de camote
1/2 kilo de guanábana
1/2 kilo de azúcar
2 litros de agua

Preparación

Se lava el camote y se pone a cocer con suficiente agua. Una vez cocido, se deja enfriar, se pela y se amasa. La guanábana se lava, se pela, se le quita el corazón y las semillas, y se muele con 2 litros de agua. En una paila de cobre se revuelven el camote, la guanábana y el azúcar; se pone al fuego y se menea constantemente con una pala de madera hasta que esté cocido el dulce; se saca del fuego y se deja enfriar. Ya frío, se envuelve en hojas de joloche (maíz) y se amarran los extremos con hilo.



Representación de peces en un plato policromo maya.
FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Camote, raíz fresca y sabrosa

Tienen una fruta a maravilla fresca y sabrosa que se siembra y la fruta es la raíz que nace debajo de tierra sembrándola, que es grande mantenimiento, y es de muchas diferencias, que hay moradas, amarillas y blancas, cómense cocidas y asadas y son buena comida, y tiran algo a castañas, y ayudan, asadas, a beber…

Diego de Landa, *Relación de las cosas de Yucatán*, cap. XLIX

Conejo en siguamonte

Chiapas

Ingredientes

1 conejo limpio partido en trozos
1/4 de kilo de jitomate
media cebolla
una rama de epazote
una bolita de masa de maíz
2 chiles guajillos asados
sal

Preparación

Se asan los trozos de conejo en horno o en las brasas, y después se ponen a cocer en un litro de agua con los jitomates, la cebolla en trozos y los chiles previamente asados en el comal y molidos, de preferencia en molcajete. Cuando el conejo esté casi cocido, se agrega una bolita de masa como para una tortilla disuelta en media taza de agua fría. Se cocina a fuego manso hasta que el conejo esté cocido; poco antes se añade la rama de epazote.



Hacha con la representación de un conejo. Comalcalco, Tabasco.
FOTO: © MICHEL ZABÉ / PROYECTO MÉXICO / COORDINACIÓN NACIONAL DE DIFUSIÓN / INAH, 2002



Silbato con forma de guajolote. Jaina, Campeche.
FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES.

Gallinas, pavos y frutas regaladas

Confina la provincia de los zendales con la Chiapa…. Es de temple caliente, tierra fértil y abundante de maíz, cera, miel, cochinilla silvestre… gallinas, pavos, cacao y cantidad de frutas regaladas… Confina con la provincia de lacandón por una parte y por otra con la de los zoques...

Antonio Vázquez de Espinosa, *Compendio y descripción de las Indias Occidentales*, p. 39



Guajolote silvestre.
FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES



Vaso policromo maya. Río de La Pasión, Guatemala.
FOTO: © JUSTIN KERR

Buli-auh

Chiapas

Ingredientes

1 kilo de maíz
1/2 kilo de frijol
50 gramos de chile
una cucharada de cal
hojas de papatla

Preparación

Para hacer este tamal se deja remojando el maíz con cal; posteriormente, se muele y se forman bolitas que se rellenan de frijol y chile; si se desea puede agregar carne sancochada y preparada con tomate, cebolla, achiote y ajo. Se envuelven en hojas de papatla y se cuecen en una vaporera.



Desplegado del mismo vaso con escena palaciega. Frente al trono se ve un plato con *noh wah* (tamales yucatecos) y un cuenco que tal vez contuvo atole.
FOTO: © JUSTIN KERR

Pib de armadillo

Yucatán



Achiote.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Ingredientes

1 armadillo regular
12 hojas de xkakaltún
1 cucharadita de pimienta de Tabasco
200 gramos de achiote
2 hojas de papatla o de platanillo
sal

Preparación

Se quita el caparazón al armadillo y se saca la carne desechando la cabeza, las patitas, las vísceras y una especie de bolitas negras que tiene bajo la axila, para evitar el sabor a marisco. Se lava la carne con hojas de *xkakaltún* machacadas. Se embadurna la carne con pimienta, achiote molido y sal; se envuelve en hojas de papatla o de platanillo y en un recipiente se entierra el *pib* por 2 horas aproximadamente.

- El *pib* es un horno subterráneo que contiene carbón de leña y piedras al rojo vivo, en el cual se coloca un recipiente y luego se tapa todo con hojas de huano (especie de palma), para evitar que escape el calor. El *xkakaltún* es una especie de albahaca de monte.

Silbato con forma de armadillo. Jaina, Campeche.
FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES



***Aiotochtli* o armadillo**

Alrededor de aquella laguna se crían infinitas liebres, conejos, monillos o gatillos de muchos tamaños; puercos, venados, leones y tigres [jaguares], y un animal dicho *aiotochtli*, no mayor que el gato; el cual tiene rostro de anadón, pies de puerco espín o erizo, y una cola larga. Está cubierto de conchas, que se encogen como escarcelas, donde se mete como un galápago, y que parece mucho cubiertas de caballo. Tiene cubierta la cola de conchuelas, y la cabeza de una testera de lo mesmo, quedando fuera las orejas. Es, en fin, que más ni menos que caballo encubertado, y por eso lo llaman los españoles el encubertado o el armado y los indios *aiotochtli*, que suena conejo de calabaza.

Francisco López de Gómara, *Historia de la conquista de México*, cap. XXIV

Achiote

Hay unos árboles medianos que echan unos erizos como los de las castañas, si no que no son tan grandes ni tan ásperos, y de dentro están llenos de grana colorada; son los granos tan grandes como los de la simiente del culantro.

Toribio de Benavente (Motolinía), *Historia de los indios de la Nueva España*, trat. III

Para preparar el colorante, toman los granos ya maduros, los echan en agua caliente, y los agitan continuamente y siempre del mismo modo hasta que casi todo el color ha pasado al agua; los dejan después asentarse y le dan forma de panecillos...

Francisco Hernández, *Historia natural de Nueva España*, lib. I





Anciano sembrador.
Representa al dios huasteco Mam.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

GOLFO

La costa de Tamaulipas comparte con Veracruz muchas características. En la alimentación prevalecen especies como jaiba, camarón, langosta y langostino, almeja, pulpo, calamar, ostión y peces de mar y río, entre ellos, bobo, huauchinango, trucha, jurel, bonito, pámpano, cazón, cherna, mantarraya, catán y mojarra.

Hacia el límite con Veracruz se encuentra el paisaje tropical de la Huasteca que, junto con el Totonacapan, las grandes montañas, los Tuxtlas, la sierra de Huayacocotla, los llanos de Sotavento y la región del istmo, constituyen las siete regiones veracruzanas. Hay numerosos ríos y lagunas, y elevaciones medianas o tan altas como el Citlaltépetl o Pico de Orizaba, con más de 5 000 m de altura.

La riqueza de los suelos ha dado lugar a numerosas especies vegetales. Entre las frutas encontramos ilama, guanábana, anona, huaya, caqui, chicozapote, zapote prieto, zapote de mono, zapote mamey, papaya (*pitzáhuac*, en náhuatl, y *put*, en maya), caimito, icaco, oreja de mico, totoloche (uva silvestre), pitahaya, jobo y nanche.

Restos arqueológicos como vasijas, figurillas, silbatos y sellos muestran guajolotes, pavos ocelados, ardillas, tlacuaches, patos, jabalíes, armadillos, perros, tepezcuintles, tortugas, iguanas, venados, conejos, todos ellos comestibles, además de jaguares, lagartos, águilas y serpientes.

Hacia 1500 d.C. numerosos pueblos habitaban Veracruz, dispersos en distintas zonas: popolucas, mixes, zapotecos, mixtecos, mazatecos, huastecos, totonacas y nahuas. Los habitantes de Veracruz tributaban a los mexicas 500 cargas de cacao (18 500 kg) y 100 jarros de miel, así como guajolotes. A la llegada de los españoles, a estos productos se agregaron maíz desgranado y en mazorca, frijol, tortugas, pescado, huevos, chile, sal y vainilla.

En esta zona, como en el Sureste y el Caribe, se encuentra yuca, malanga, camote, macal y ñame. Desde la antigüedad se utilizó epazote, acuyo o tlanepa, moste, choco, chipile, así como achiote, chaya y varias clases de chile. Una cebolla nativa, la *xonácatl*, conocida como cebollín, es abundante.

Entre las grandes aportaciones del Totonacapan está la vainilla; ahí los botánicos indígenas iniciaron la fermentación del ejote de la vainilla, llamada *xânat* por los totonacas y *tlilxóchitl* por los nahuas, y lograron un aroma delicado que se ha extendido por el mundo. Desde entonces, el cacao se perfumó con vainilla y también con flor de la magnolia o *yoloxóchitl*, con flor de acuyo o *mecaxóchitl*, o con *hueynacachtle*.

Del imprescindible maíz, tan sólo los popolucas han desarrollados 16 variedades. Especies animales de mar y tierra, así como los más diversos quelites, se preparan en gran variedad de tamales y en chileatoles; la pepita espesa da sabor a los pascales.

De Tamaulipas se eligieron el tradicional caldo de jaiba, un huatape de camarón y los jacubes en pipián, de resonancias huastecas; es interesante constatar la continuidad cultural de preparaciones como el zacahuil. El acuyo, el epazote, los chiles chilpoctles –tan sabrosos y frecuentes en la región–, el chiltepin, dan sabor a los guisos veracruzanos; la vainilla perfuma las ciruelas silvestres.

Variedades de frijol.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

En todos los casos, las recetas son para 6 personas

Caldo de jaiba

Tamaulipas

Ingredientes

12 jaibas
2 jitomates
1 chile color (ancho)
3 dientes de ajo
50 gramos de masa
una rama de epazote
5 cucharadas de aceite

Preparación

Las jaibas se limpian muy bien, se cubren con agua fría y se dejan reposar. Se remoja el chile y después se muele con el jitomate y los dientes de ajo. Se sofríe esta mezcla en el aceite. Se agregan las jaibas y el agua que las cubre y se dejan hervir a fuego lento hasta que estén cocidas. Se deslíe la masa en un poco de agua fría; se añade al caldo para que espese. Se pone el epazote y se deja dar un hervor más. Se sirve muy caliente.



Jaibas.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

La comida de los huastecos
Vinieron los huastecos, y llevaron a su palacio a los valerosos mexicanos, y les dieron diversas comidas de aves y todo género de pescado, camarón, bagre, lisas, mojarras, robalo y tortugas; y así mismo todo género de frutas que las hay con abundancia más que en toda la Nueva España hay ahora...

Hernando de Alvarado Tezozómoc, *Crónica mexicana*, cap. XXIX



Mojarras.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES



Mortero con mano de molienda. Cueva de la Perra, Tamaulipas.
FOTO: GERARDO MONTIEL KLINT / RAÍCES



El maíz
...el maíz es una de las semillas que con mejor título deben ser estimadas en el mundo... la primera por... ser como es una semilla que en tierra fría, en caliente, en seca, en húmeda, en monte, en llanos, de invierno, de verano, de riego y de temporal, se coge, cultiva y beneficia; lo segundo, por su abundancia... que de una fanega se cogen ciento y doscientas... [el maíz se coge] dentro de tres meses y a lo más largo de cuatro, y aun en partes dentro de cincuenta días se coge y encierra; lo tercero por la facilidad y presteza con que se amasa y sazona... sobre una piedra se muele y sobre esa misma se amasa y se hace pan sin llevar más sal [o] levadura [sino] un poco de agua fría, y al momento se tuesta o cuece sobre una cazuela o comal de barro y así caliente se come con todo el gusto y regalo del mundo... lo cuarto por la brevedad y presteza con que... empieza a brotar... lo que llaman los indios jilote...pues... es de provecho antes de ser madura y sazonada...

Juan de Cárdenas, *De los problemas y secretos maravillosos de las Indias...*, siglo XVI, en Elías Trabulse, *Historia de la ciencia en México*

Escultura huasteca de Xilonen, diosa del maíz tierno. Tuxpan, Veracruz.
FOTO: GERARDO MONTIEL KLINT / RAÍCES

Huatape de camarón

Tamaulipas

Ingredientes

1 kilo de camarón
6 dientes de ajo
una cebolla chica
15 hojas de chile verde
3 chiles verdes
12 hojas de epazote
1/4 de kilo de tomate verde
100 gramos de masa de maíz
35 gramos de manteca
sal y pimienta

Preparación

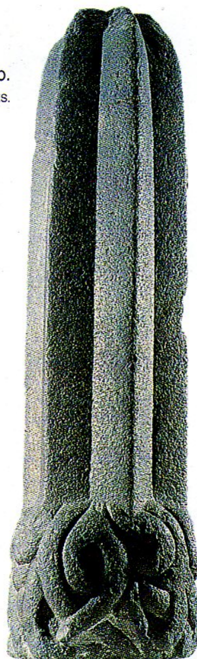
Se muelen los ajos, las cebollas, los chiles, el epazote y el tomate, y se sofríe todo en manteca. Se le agrega la masa desleída en agua suficiente para que quede como un atole ralo y se sazona con sal. Ya que ha hervido bien se le ponen los camarones, crudos y sin cabeza, para que se cuezan. Es una excelente sopa.



Huatape de camarón, platillo de Tamaulipas.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Jacubes en pipián

Tamaulipas



Escultura mexica con forma de planta de órgano.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES.

Ingredientes

1 kilo de jacubes
150 gramos de pepita
media cebolla
2 dientes de ajo
2 tazas de agua o caldo de pollo
sal

Preparación

Se parten los jacubes (planta cactácea) en ruedas delgadas. Se hierven unos 15 minutos y se escurren. Se tuesta la pepita, se muele, se sofríe en un poco de aceite y se disuelve en dos tazas de agua o caldo de pollo. Se pone a calentar aceite en una cazuela y se agrega la cebolla y el ajo previamente picados para que se acitronen. Se añaden los jacubes, se sofríen y se les agrega la pepita previamente preparada. Se cuece todo por 15 minutos más.

Xonácatl o cebolla

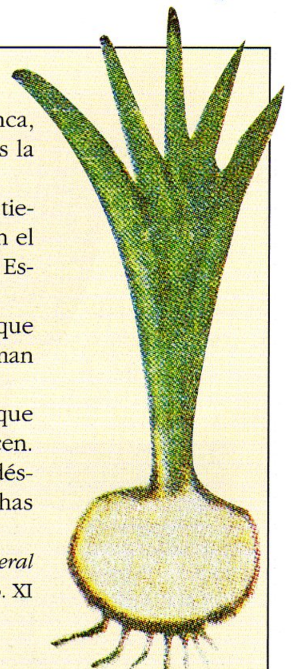
¿Qué cosa y cosa [es] piedra blanca, y de ella nacen plumas verdes? Es la cebolla. [...]

Hay cebollas pequeñitas en esta tierra que se llaman *xonácat*. Tienen el comer de las cebolletas de España. Estas plántaslas y son hortenses.

Hay otras cebolletas silvestres que se hacen por esos campos, y queman mucho.

Hay otras cebollitas silvestres que se llaman *maxten*. Tallecen y florecen. Son desabridas. La raíz o la cabeza déstas cómenla cocida. Nacen muchas juntas...

Bernardino de Sahagún, *Historia general de las cosas de Nueva España*, lib. XI



Xonácatl o cebolla. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 128v.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Zacahuil

Veracruz

INGREDIENTES

10 kilos de nixtamal
3 kilos de carne de pollo
1/2 cuarto de chiltepin
1 kilo de chile color
sal al gusto
4 palmas de coyol
40 hojas de papatla



Hacha con forma de cabeza de guacamaya. Centro de Veracruz.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

PREPARACIÓN

Se lava y se muele el nixtamal hasta lograr una masa martajada. Se tuestan los chiles y se muelen; se revuelve el chile con la masa, sal y agua, hasta quedar una mezcla aguadita como atole. En una batea se ponen seis mecates a lo ancho y sobre ellos las hojas de plátano, encontradas unas con otras. Después se colocan las palmas, se rocía con agua, se vierte ahí la masa y se agrega la carne, procurando que se mezcle bien. Se envuelve tomando las orillas de las hojas y amarrando bien hasta terminar. Se prende fuego al horno con leña; estará caliente cuando se vea blanca la bóveda del horno. Se barren las brasas y la ceniza con una escoba de hierba, echando el resto de las brasas hacia un costado del horno; se rocía un poco de agua en la base del horno y encima del zacahuil. Se introduce el zacahuil, se tapa la boca y las troneras del horno con barro, zacate picado y madera para que no se escape el calor, así se facilita la cocción. Al día siguiente se saca y se consume caliente.



Vasija huasteca con forma de animal y vertedera.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES



Chiles cuaresmeños.
FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES



TAMAL DE GALLINA

Y las mujeres… [s]on polidas y curiosas en todo. Y porque decían ser ellas de guastecas, solían traer las naguas ametaladas de colores, y lo mesmo las camisas… Cuando iban al mercado se ponían muy galanas, y eran grandes texedoras de labores… De allí se traen las buenas empanadas de gallinas, *nacatamalli*. Sus tortillas eran del grandor de un codo en redondo; su comida ordinaria y mantenimiento principal era el axí [chile], en el cual, después de haber sido molido, mojaban las tortillas calientes, sacadas del comal, comíanlas todos juntos.

Bernardino de Sahagún, *Historia de las cosas de Nueva España*, lib. X

Mujer ataviada con *quechquémetl* y huipil. El Faisán, Veracruz.
FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Tesmole

Veracruz

Ingredientes

1 kilo de pollo
1/4 de kilo de masa
6 hojas de acuyo
1/2 cucharada de achiote
3 chiles secos (chipotle)
sal

Preparación

Se pone a cocer el pollo con agua y sal. A medio cocer se le agregan las hojas de acuyo, el achiote diluido, para darle color, y el chile seco, previamente asado, molido y colado. Cuando rompe el hervor se agrega la masa disuelta en agua, batida y colada, moviendo para que no se formen grumos. Una vez que esté espeso y cocido se retira del fuego sacando las hojas de acuyo para molerlas en el molcajete y preparar una salsa.

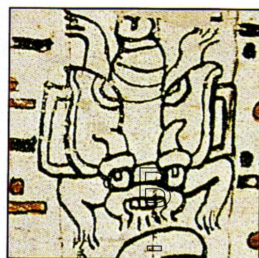
Variedades de maíz usadas por los popolucas

Poomok: maíz blanco.
Tiichpoomok: maíz blanco seco.
Tsabatmok: maíz rojo.
Nuukni piñonipiñmok: maíz sangre.
Pooppu 'ucmok: maíz blanco amarillo.
Jikxmok: maíz rápido o cuarenteño.
Pu' uchmok: maíz amarillo.
Tiichpu' ucmok: maíz amarillo seco.
Tsabastspu' uchmok: maíz rojo amarillo.
Jammiuxmok: maíz encalado.
Yikmok: maíz negro.
Chi' chykmok: maíz negro morado.
Tsabatsykmok: maíz rojo negro.
Kaanamok: maíz jaguar.
Chikiñmok: maíz pinto.
Tsuuspookmok: maíz verde blanco.



Diversos tipos de maíz mexicano.

FOTO: BRUCE F. BENZ



Los mayas fueron grandes productores de miel. Abeja en el *Códice Madrid*, p. 106.

REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Ciruelas con azúcar

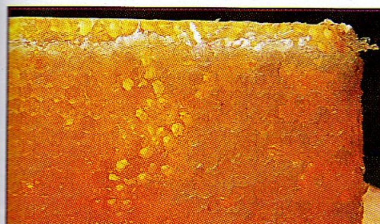
Veracruz

Ingredientes

30 ciruelas de hueso grande
(u otras frutas de estación)
una y media tazas de azúcar
1 ejote de vainilla

Preparación

Lave las ciruelas, póngalas en una olla con el azúcar, la vainilla y tres tazas de agua, y cueza a fuego medio durante 30 minutos. Sírvanse frías o calientes.



Panal de abeja.

FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Tlilxóchitl

Nace en regiones cálidas abrazando a los árboles húmedos, y da su fruto, las referidas vainas en primavera… junto con el chile al que se le haya quitado la semilla, se mezcla a la bebida de *cacáotl*…

Francisco Hernández, *Historia natural de Nueva España*, libro XVIII



Tlilxóchitl o vainilla (*Vanilla planifolia*).

FOTO: MICHAEL CALDERWOOD





Jarra con vertedera en forma de cabeza de venado. Zaachila, Oaxaca.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

OAXACA

Una de las planicies más extensas de Oaxaca es la de los Valles Centrales. Desde tiempos remotos, estas tierras de aluvión regadas por el río Atoyac han sido propicias para la agricultura. En las márgenes del Atoyac se asentaron sobre todo los zapotecos, quienes fundaron poblaciones como Zaachila, Tlacolula y Ocotlán; lugares como Zimatlán, Ejutla y Etla llevan en el nombre la vocación de sus tierras: "lugar de la raíz de ayocote", "lugar de ejotes" y "lugar de frijol", respectivamente.

Magníficos agricultores, los pobladores de Oaxaca no sólo aprovecharon las tierras planas. Desde la antigüedad, los mixtecos de la sierra han sembrado en las laderas. En sus parcelas han combinado con sabiduría, por siglos, diversos cultivos; esto los ha protegido de las sequías y las plagas, pues la diversidad de plantas hace que exista un equilibrio biológico. El sembrar en terrazas en diferentes alturas permite que los cultivos maduren en distintos momentos; para cada altitud han desarrollado variedades específicas de maíz. Además de la milpa, son tradicionales los huertos de traspatio. Este espacio, en el que se siembran las hierbas que se usan como condimento, ha servido para transmitir el conocimiento sobre las plantas y para aclimatar y domesticar plantas útiles silvestres. El hombre ha estado siempre unido a la tierra, a la que considera sagrada y bajo su cuidado.

La región ha estado habitada no sólo por mixtecos y zapotecos; también huaves, mazatecos, chocholtecos y chinantecos han aportado sus conocimientos para dar tonos distintos a las cocinas.

Grandes mercados como el de Monte Albán o el de Juchitán fueron lugar de intercambio de los productos de la región, entre ellos: pescado salado de las costas, ricas en producción de sal; grana de las extensas nopaleras, cuyos colores rosa, carmín o morado igual sirven para teñir telas que para dar color a los alimentos; diversos chiles, como serrano, chiltepec o chile de monte, canario, costeño, de árbol, chilcostle o amarillo, chilhuacle, pasilla, de onza; insectos, que proliferan en los sembradíos, muy especialmente el chapulín. En tiempo de aguas se intercambiaban hongos de las zonas de niebla de la sierra, los más diversos quelites, flores de frijol, de calabaza, de equemite o de colorín.

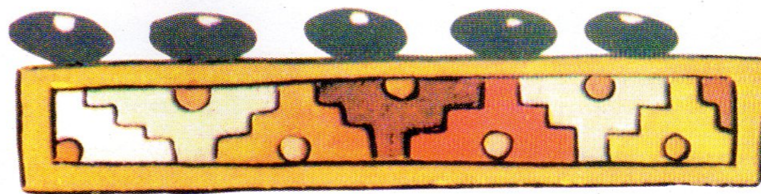
Los cazadores ofrecían animales vivos en los mercados, entre ellos iguanas, armadillos, guajolotes silvestres, chachalacas. Ahí se podría ver a las mujeres vendiendo chocolate en jícaras, con la espátula para recoger y saborear mejor la espuma; montones de cal en piedra para preparar el nixtamal, el cual se partía con hachas de jadeíta o serpentina, y, además, chicozapotes, pitahayas, tunas y mameyes, para preparar el mejor postre. Los oaxaqueños, reconocidos por su capacidad para el comercio, intercambiaban y llevaban a lugares lejanos muchos de estos productos. El tamal se preparaba de diversas maneras, con distintos ingredientes y salsas de variados sabores, lo cual es muestra de la riqueza culinaria oaxaqueña. Los mazatecos tienen más de diez tamales distintos, entre ellos: el siete cueros, de yuca, de capa, de frijol tierno, el cabeza de jaguar. Entre los chinantecos de Usila son famosos los piltes y, entre los zapotecos, el pata de burro; los tamales de camarón y de cambray corresponden al istmo.

Los siete moles: negro, coloradito, colorado, amarillo, verde, chichilo y manchamantel, son muestra de la gran riqueza de la cocina oaxaqueña –de la cual se ofrecen ejemplos en este recetario– y dan gran colorido a las fiestas. El caldo de piedra demuestra la permanencia de algunas preparaciones, las cuales se hicieron desde épocas lejanas y en diversas regiones del país.

◄ Chiles frescos y secos.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

En todos los casos, las recetas son para 6 personas

Puñete de frijol



Topónimo mixteco con representaciones de semillas de frijol. *Códice Bodley*, lám. 18.
DIGITALIZACIÓN: RAÍCES. TOMADO DE CASO, 1979

Los puñetes se usan en los viajes o como itacate para el campo, pues al ser gruesos se mantienen blandos y se pueden comer fríos cuando no hay posibilidad de calentarlos.

Ingredientes

1/2 kilo de masa
1/2 de kilo de frijol cocido
2 chiles de árbol frescos
1 diente de ajo
sal

Preparación

Se muele el frijol junto con el chile, la sal y el ajo; se revuelven bien y se prepara la masa. Se va tomando la masa como para una tortilla, se extiende en la palma de la mano como si fuera memela, se echa el frijol molido y se encierra bien para que quede como tamal. Se extiende dándole forma alargada, se voltea y se sigue extendiendo hasta que esté ovalado y grande. Se pone en el comal y se va volteando para que se cueza bien.

Maíz, carne y pescado

El mantenimiento que usaban era, cuando iban a la guerra, *totopochtles* (que son tortillas tostadas) y pinole, que es maíz tostado y molido, y, cuando estaban en sus casas y no había guerra, comían sus tortillas y tamales… cocidos al fuego en una olla sin agua, y carne de venado que cazaban algunas veces, e iguanas y pescado, y chile y sal. Y bebían agua clara y revuelta con el pinole que se ha dicho. Y eso mismo es lo que ahora comen, excepto que todos beben cacao y pozole, que es agua mezclada con masa de maíz deshecha en el agua.

Relación de Huatulco, en *Relaciones geográficas del siglo XVI: Antequera*, t. I, vol. 2, p. 204



Representación mixteca de una milpa o *cincalco*. *Códice Vindobonensis*, p. 11.
REPROGRAFÍA: GERARDO MONTIEL KLINT / RAÍCES

Quintoniles

Ingredientes

1 kilo de quintoniles
sal

Preparación

Se lavan los quintoniles y se ponen a cocer con sal. Cuando están cocidos, se escurren y se sirven acompañados de una salsa verde.



Quelites, verdolagas, pápalo y quintoniles.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES



Jarra policroma de estilo mixteco.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

Esta comida es ceremonial, por lo que quien la prepare debe tener abstinencia sexual por lo menos cuatro días antes.

Ingredientes

1 pollo de kilo y medio
20 hojas de acuyo (hierba santa o tlanepa)
30 gramos de chile seco
150 gramos de masa de nixtamal
achiote
sal

Preparación

En esta comida, especial para los rituales, se utiliza pollo de rancho. Los pollos seleccionados se limpian y se cuecen con sal; una vez cocidos se les agrega el achiote, para darle color, y dos hojas de acuyo. Al pollo cocido se le agrega el chile seco, tostado y molido, y la masa de nixtamal previamente disuelta en agua fría y colada. Se obtiene así un mole espeso, que se servirá con la salsa de acuyo.

Para hacer la salsa, en un recipiente se pone un poco de caldo de pollo y las hojas de acuyo amarradas para que no se separen; ya cocidas las hojas, se muelen en el molcajete.



Mole amarillo, acompañado de chiles secos, tortillas y hoja santa martajada con chile.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES



Representación de un metate con masa en un códice mixteco. *Códice Vindobonensis*, p. 15.
DIGITALIZACIÓN: RAÍCES. TOMADO DE CASO, 1979



Hierba santa, tlanepa o acuyo.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Chiles secos, ahumados y frescos



FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Tipos de chiles frescos: cuaresmeños rojos y verdes, serranos, de árbol y piquín.

Existen más de 40 especies, entre ellas:

chilpoctle	ancho	*x-cat-ik*
serrano	mulato	amashito
chilcostle	guajillo	ozulyamero
chiltepin	mora	manzano
de árbol	chilhuacle	puya
chilaca	comapeño	jalapeño
pasilla	habanero	mirasol

Coloradito

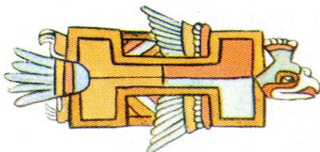
Ingredientes

100 gramos de chile ancho
3 jitomates medianos
media cebolla mediana
4 pimientas de Tabasco
4 dientes de ajo
1 cuadrito de achiote

Preparación

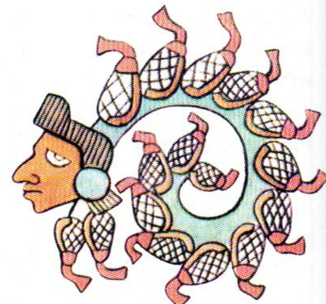
Se limpian los chiles y se remojan en un poco de agua. Se sofríen los ajos, el orégano y las pimientas y se muelen juntos. Se pica la cebolla y se acitrona hasta que esté transparente; se agrega a la mezcla. Se asan los jitomates o se cuecen ligeramente para retirarles la piel; se muelen y se cuelan. Se agregan a la mezcla dejándola sazonar cerca de una hora o hasta que se le quite el olor a crudo. Enseguida se muele y se cuela el chile; se agrega a la mezcla. Se deja sazonar y se espesa con la masa diluida en caldo. El coloradito sirve para hacer enchiladas, aunque también puede acompañar al pollo, gallina, guajolote o pato horneados.





Representaciones de maíz y aves en el *Códice Vindobonensis*, documento de origen mixteco. *De izquierda a derecha:* codorniz (p. 16), faisán (p. 17), milpa (p. 15) y mazorcas (p. 26).
DIGITALIZACIÓN: RAÍCES. TOMADOS DE CASO, 1979





Tepache

Ingredientes

1/2 kilo de maíz colorado
10 litros de agua
1/2 kilo de bagazo de caña de azúcar
17 hojas de tabaco
ceniza

Preparación

Se pone a remojar el maíz colorado, luego se le retira el agua y se deja al sol todo un día y en la noche se guarda. Al día siguiente se ponen 10 litros de agua en una olla de barro, el maíz, el bagazo de caña y, en el asiento, ceniza y 7 hojas de tabaco. El interior de la olla se cubre con las hojas de tabaco restantes; la olla se tapa con una servilleta y se deja un día en reposo. Está listo cuando empiecen a surgir burbujas. Se sirve en jicaritas de guaje.



Jarra policroma de estilo mixteco. Nochixtlán, Oaxaca.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

Pesca del camarón

…tienen estos huabes, otra con extremo digna de admiración por lo ingeniosos de su traza y disposición en la pesca del camarón… cuando en el rigor del Otoño, que se alzan las aguas y empiezan los fríos, con los Nortes y con ellos crecen como avenida las corrientes y aquí arman en los arenales de pesca de estas sabandijas acuáticas; labran una muchedumbre de varillas muy derechas, de carrizo, de una vara de largo, con que forman unos grandes cercos, clavándolos en el suelo, déjanle puerta suficiente donde pueden entrar los cardúmenes… que oscurecen el agua y en pasando poco trecho de la entrada, se dividen en muchas calles, todas con variedad de vueltas como un caracol, con tanto genio y arte… haciendo en medio algunos senos anchos y capaces; al entrar por la puerta los camarones como viene con la corriente, se entran por aquellos arcaduces nadando, mientras dura el agua, pero al bajar y revolver ésta, por entre las varillas escurre y desagua y deja a los pececillos en la arena presos…

Francisco Burgoa, *Geográfica descripción*, vol. 2, pp. 402-403

Caldo de piedra

INGREDIENTES

1 kilo de camarón
1 kilo de pescado
1/2 kilo de tomate
1 manojo de epazote
una cabeza de ajo
cebollín y chile seco al gusto

MATERIALES

Antes de preparar el caldo, se deben tener 10 jícaras, 10 pequeñas horquetas de madera que tienen la función de cucharas, un tercio de leña y 50 piedras blancas pequeñas de río.

PREPARACIÓN

Se calientan las piedras de río en una fogata hasta que estén casi al rojo vivo. En las jícaras, con agua limpia, se colocan el tomate, el cebollín y el ajo con una rama de epazote. A las jícaras que contienen los condimentos se les agregan las piedras calientes, de una en una o de dos en dos, las cuales se sacan antes de poner las siguientes; este procedimiento se repite cuatro veces y luego se agrega el pescado y los camarones; enseguida se pone una piedra caliente más para que termine de hervir y el caldo está listo. La última piedra también se retira de la jícara para tomar el caldo.

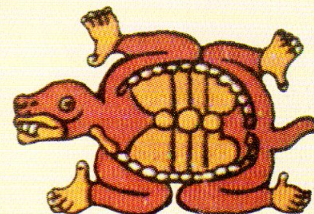


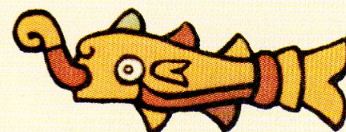
Cajete de manufactura zapoteca. San José Mogote, Oaxaca.
FOTO: GERARDO GONZÁLEZ RUL / RAÍCES

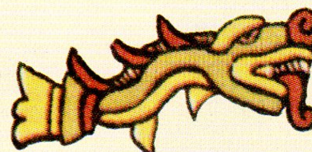
CALDO DE PIEDRA

… la manera de cocerlas es tan nueva, que por ser tal, yo la quise aquí poner, para que se vea y se conozca cuán diversos y extraños son los ingenios y industrias de los hombres humanos. Ellos no alcanzan ollas, y para cocer lo que ellos quieren comer, hinchan media calabaza grande de agua, y en el fuego echan muchas piedras de las que más fácilmente las pueden encender, y toman el fuego; y cuando ven que están ardiendo tómanlas con unas tenazas de palo, y échanlas en aquella agua que está en la calabaza, hasta que la hacen hervir con el fuego que las piedras llevan; y cuando ven que el agua hierve, echan en ella lo que han de cocer, y en todo este tiempo no hacen sino sacar unas piedras y echar otras ardiendo para que el agua hierva para cocer lo que quieren, y así lo cuecen.

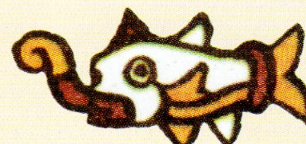
Alvar Núñez Cabeza de Vaca, *Naufragios y comentarios*, cap. XXX

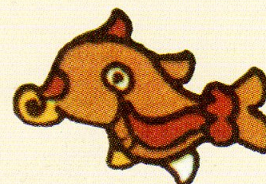


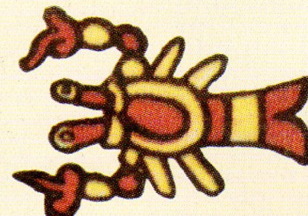












Representaciones de animales acuáticos en el *Códice Nuttall*, documento de origen mixteco, entre ellos, tortuga, peces, caracol y camarón de río (*de arriba abajo:* pp. 43, 80, 18, 80, 74, 49 y 16).
DIGITALIZACIÓN: RAÍCES





Chapulín mexica esculpido en carneolita. Chapultepec, ciudad de México.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

ALTIPLANO

En Puebla, en el valle de Tehuacán, se encontraron algunos de los restos arqueológicos de maíz cultivado más antiguos. En 6700 a.C. sus habitantes ya cultivaban aguacate y calabaza e incluían en su dieta amaranto, chile, frijol; asimismo, entre los utensilios había morteros y ralladores. En esta región se encuentra una amplia zona que albergaba un complejo lacustre formado por los lagos de Tenochtitlan, Zumpango, Chalco, Xochimilco y Texcoco, además de la cuenca del Lerma. Sus antiguos habitantes encontraron ahí una gran variedad de productos comestibles: aves, peces, acociles, *ahuauhtle*, algas y minerales como el tequesquite.

Se utilizaron diversos sistemas de pesca: atarrayas, redes en forma de cedazos y fisgas, especie de arpones para pescar y para cazar patos. Entre los vestigios encontrados en la población de Tlatenco se encuentran siete especies distintas de patos, lo cual demuestra la importancia que tuvieron en la dieta; también se localizaron restos de peces: juiles, blancos y charales.

Para ganar terreno a los lagos se construyeron chinampas. Se fabricaba un estacado rectangular y se rellenaba con la tierra extraída del fondo del lago, con lo cual se formaba una plataforma que sobresalía del agua; la última capa era de material vegetal y tierra fértil. Esta capa se mantenía húmeda permanentemente, lo que propiciaba que las plantas tuvieran un rápido crecimiento y, por tanto, que se lograran varias cosechas al año. Se rodeaba con ahuejotes que, gracias a su tupido sistema de raíces, aseguraban el perímetro de la chinampa. Este sistema agrícola está considerado como uno de los más eficaces del mundo.

Se cultivaba en terrazas de las laderas de los montes y hubo complejos sistemas de riego. En la actualidad todavía pueden observarse en lugares como Chalcatzingo, Morelos. En estas parcelas se cultivaron los alimentos tradicionales básicos: maíz, frijol, calabaza, chile e incluso amaranto.

Los bosques también eran fuente de alimentos. En los de Tlalpan, Cuajimalpa y varias poblaciones de Morelos, estado de México y Puebla aún se recolectan hongos muy variados y distintas moras, y se aprovecha fauna propia de estos lugares. Antiguamente se cazaban venados, jabalíes, y también ardillas, tuzas y tlacuaches.

En la región hay también zonas semiáridas donde crecen diversas cactáceas que tradicionalmente se han aprovechado; en Puebla pueden verse pitahayos centenarios. El maguey, utilizado para delimitar las parcelas y contener la tierra en las terrazas, proveyó de aguamiel, pulque y fibra para diversos usos. En Tlaxcala es todavía muy importante este cultivo.

Hoy en día, conviven en el Altiplano, ñanús, mazahuas, mixtecos, popolucas, huastecos y diversos grupos de origen nahua. En esta área se desarrollaron las culturas que dieron lugar a las ciudades de Malinalco, Xochicalco, Teotihuacan, Tenochtitlan, Cholula y Cacaxtla.

La cocina de esta región incluye flor de calabaza, huauzontles –preparados con distintas salsas–, nopales, charales, patos y chichicuilotes –asados o fritos en su propia grasa. Es interesante el llamado michtlapique (en el cual el pescado se envuelve en hojas de totomoxtle con epazote y quelites, y se asa). Las verdolagas, los quintoniles y la malva se cuecen al vapor. Es también frecuente el uso de la masa en tortillas, tlatlaoyos, memelas, totopos, quesadillas, atoles, tamales y chileatoles. En cada lugar, los moles y pipianes de los días de fiesta tienen características propias. El pescado en salsa de ciruela es el antiguo *mazaxocomulli íztac michyo*; la sopa de hongos o el atole de cacahuate nos hablan de variedad y permanencia.

En todos los casos, las recetas son para 6 personas

Variedad de hongos.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Pescado en salsa de ciruela

Morelos

Ingredientes

1/2 kilo de ciruela agria de hueso grande
1 kilo de pescado bagre o mojarra en rebanadas
1 puñito de tequesquite
6 chiles serranos
una rama de epazote



Vasija del Preclásico del Altiplano con forma de pez. Tlatilco, estado de México.
FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES



Ciruelas.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Preparación

Se asan los chiles y se muelen en el molcajete. Se disuelve el tequesquite en agua y ésta, sin el asiento, se vacía en un traste con las ciruelas, que se frotan hasta quitarles el hueso. Se revuelve con el chile y se mueve todo junto. Se pone a cocer y ya que está hirviendo se añaden las rebanadas de pescado y una rama de epazote.

Flor de zompantle en pipián

Morelos

Ingredientes

1 kilo de flor de zompantle
1 pollo
6 chiles serranos
1/2 kilo de tomate
150 gramos de semilla de pepita
3 ramas de epazote

Preparación

Se muele la semilla de pepita, previamente tostada, junto con el chile serrano y se sofríe en poco aceite. Cuando esté hirviendo se le agrega la flor de colorín o zompantle, que antes se habrá cocido y escurrido, y las piezas de pollo limpias; también se le agrega epazote y sal. Se deja hervir a fuego medio hasta que la carne esté bien cocida.

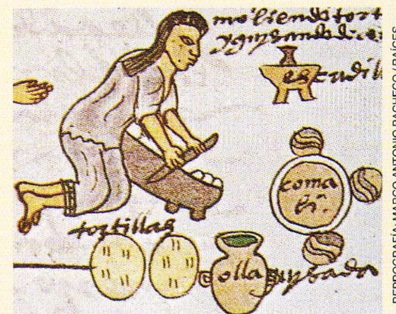


Flor de colorín.
FOTO: GERARDO GONZÁLEZ RUL / RAÍCES

Las diferentes tortillas

Totonqui tlaxcalli tlacuelpacholli: tortillas blancas y calientes y dobladas, compuestas en un *chiquíhuitl* y cubiertas con un paño blanco.
Hueitlaxcalli: tortillas grandes, muy blancas y muy delgadas y anchas y muy blandas.
Cuauhtlacualli: muy blancas y grandes y gruesas y ásperos.
Tlaxcalpacholli: blancas y otras algo pardillas, de muy buen comer.
Tlaxcalmimilli: panecillos rollizos y blancos [de masa] del largor de un palmo.
Tlacepoalli tlaxcalli: ahojaldrados, delicados.
Tianquiztlacualli: tortilla o tamal que se vende en el tianguis.
Íztac tlaxcalli etica tlaoyo: tortilla muy blanca que tiene dentro harina de frijoles crudos.
Elotlaxcalli: tortillas hechas con maíz tierno.
Xilotlaxcalli: tortillas hechas con las mazorcas tiernas de maíz.

Bernardino de Sahagún, *Historia de las cosas de Nueva España*



REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Representación en un códice mexica de la elaboración de tortillas. *Códice Mendocino*, f. 60r.

Caldo de pescado o de acamayas

Puebla

El caldo de pescado o camarón se acostumbra en los días de Semana Santa y también en los primeros días de algún ritual o ceremonia.

Ingredientes

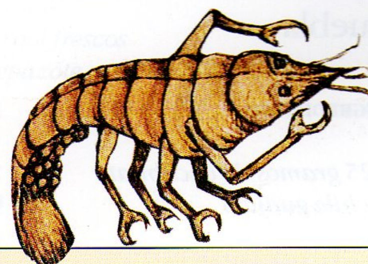
1 kilo de pescado o un kilo de acamayas
1/2 kilo de jitomate
media cebolla
3 ramas de epazote
4 chiles verdes

Preparación

Se pela el jitomate y se muele junto con el chile y la cebolla. Se sofríen y se dejan cocer unos 15 minutos y se agrega el epazote. Por último, se incluyen los pescados y se deja cocer por 10 minutos más. Si se prepara con acamaya o camarón se pone a cocer 20 minutos junto con la salsa; se debe tener cuidado de agregar agua caliente para que tenga suficiente caldo. Se acompaña con tortillas hechas a mano.



Caldo de pescado acompañado de epazote.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES



Los habitantes de la Cuenca de México consumían, cocido o tostado, este camarón de agua dulce llamado acocil. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 68r.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Diversos guisados

Mazaxocomulli íztac michyo: pececillos blancos con salsa de ciruelas agrias, chile amarillo y tomates.
Cihuatotollalehuatzalli: gallina asada.
Zollalehuatzalli: codornices asadas.
Totolin patzcalmollo: guisado de gallina con chile colorado y tomates y pepitas de calabazas molidas (pipián).
Chiltecpiyo totolin: guisado de gallina con chile piquín o chiltepin.
Chilcuzyo totolin: guisado de gallina con chile amarillo.
Totollaolli: gallina cocida con maíz.
Chilcuztlatonilli: guiso con chile amarillo.
Chiltecpinmulli: mole con chiltepin y tomates.
Chilcuzmulli xitomayo: mole de chile amarillo con jitomates.
Íztac amílot chilcuzyo: peces blancos hechos con salsa de chile amarillo.
Tomáhuac xohuilli patzcallo: peces pardos con chile colorado, tomates y pepitas de calabaza molidas.
Cúyatl chilchoyo: ranas con chile verde.
Axólotl chilcuzyo: ajolotes con chile amarillo.
Atepócatl chiltecpiyo: renacuajos con chiltepin.
Michpilli chiltecpio: pececillos colorados con chiltepin.
Tzicatanatli: hormigas chicatanas con chiltepin.
Chapollin chichiahua: guiso de chapulines.
Meocuilti chiltecpin mollo: gusanos de maguey con salsa de chiltepin.
Chacalli patzcallo: camarones hechos con chiltepin, tomates y pepitas de calabaza molidas.
Topotli patzcallo: topotlis (pescados) con chiltepin, tomates y pepitas de calabaza molidas.
Tlacamichi patzcallo: pescados grandes con chiltepin, tomates y pepitas de calabaza.
Huauhquilmolli: hojas de huauhtli hechas en mole con chile amarillo y tomates y pepitas de calabaza, o solo con chiltepin.
Itzmiquilmolli: quelites con chile verde.
Huauhtzontli tonalchillo: huauzontles con chile verde de tiempo de secas.
Tzayanalquílitl: quelite de la orilla del agua crudo.
Chiluacmulli: guisado hecho con salsa de chile seco.

Bernardino de Sahagún, *Historia de las cosas de Nueva España*, lib. X

Salsa de guaje con tomates

Puebla

Ingredientes

2 rollitos de guajes
8 tomates de cáscara
3 chiles verdes
sal

Preparación

Se extraen las pepitas de guaje. Se limpian los tomates y se ponen a asar en el comal junto con los chiles; se muele todo en el molcajete y se agrega el agua necesaria y sal.



Recolección de guajes (*oaxi* u *oaxquáuitl*) representada en un documento del siglo XVI. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 123v.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES



Vainas de guajes.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Guajes y ajos
[El *ahoaxin*] es una especie pequeña de *hoaxin* que nace junto a las aguas, cuyas vainas son también comestibles, crudas o cocidas; suelen hacer las veces de ajos, a los que se parecen notablemente en olor y sabor...
Francisco Hernández, *Historia natural de Nueva España*, cap. CXX

Cacahuates en salsa

Puebla

Ingredientes

125 gramos de cacahuate
1 chile guajillo
sal

Preparación

Se ponen a asar en un comal los cacahuates con cáscara; una vez tostados se pelan y se les quita la cutícula roja. Se muele el chile en el molcajete y después el cacahuate; se le da consistencia de salsa con agua y se sazona con sal.



Cacahuates con cáscara.
FOFO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Atole de cacahuate

Puebla

Lo acostumbran los curanderos y la gente de la comunidad.

Ingredientes

1/2 kilo de cacahuate pelado
100 gramos de masa
azúcar

Preparación

El cacahuate se muele en el metate y luego se cuela; se disuelve la masa en agua, se mezclan los ingredientes y se ponen en una olla con agua a hervir. Se agrega azúcar al gusto; después de un rato ya se puede tomar.

***Tlalcacáhuatl* o cacahuate**
A la hierba cuyo fruto llaman los haitianos maníes, la llaman los mexicanos *tlalcacáhuatl*... aunque las [raíces] de este son parecidas a los piñones tanto en la figura como en el sabor de las almendras...
[*Tlalcacáhuatl* de Chimalhuacan] Esta hierba de dos palmos de largo con hojas oblongas como de albahaca... [tiene] raíces redondas semejantes a avellanas en forma y tamaño...
Francisco Hernández, *Historia natural de Nueva España*, caps. XC y XCIII

Guacamole rojo

Tlaxcala

Ingredientes

3 aguacates maduros, grandes
1 jitomate grande pelado
media cebolla grande
1 diente de ajo
una cucharada sopera de aceite
6 chiles serranos
1 manojo de cilantro
sal

Preparación

Se pelan los aguacates. En una cazuelita honda se machacan con un tenedor hasta que se deshagan bien. Aparte se pica el jitomate, la cebolla, el ajo, el cilantro y los chiles, y se agrega todo a los aguacates. Se mezcla bien agregándole el aceite y la sal al gusto. Para que el guacamole no se ponga negro, se le dejan uno o dos huesos de aguacate.



Aguacates.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES



Mazorcas de maíz blanco y azul.
FOTO: CARLOS BLANCO / RAÍCES

Esquites

Tlaxcala

Ingredientes

12 elotes tiernitos
6 chiles de árbol frescos
4 ramas de epazote
aceite
sal al gusto

Preparación

Se limpian bien los elotes y se desgranan. El epazote se deshoja. Los chiles se asan, se pelan, se desvenan y se parten en rajas. En un sartén se pone el aceite a fuego medio. Cuando ya está listo, se le sueltan los granos de elote, el epazote, los chiles en rajas y sal al gusto. Se mezcla todo y en 15 o 20 minutos están listos.

Algunos términos de cocina

Mulchichihua: guisar.
Mulchichiuhqui: cocinero.
Chilguia: echar especias en el guisado.
Mazamulli: guisado o potaje de venado.
Nacáyotl: caldo o cocina de carne.
Totoláyotl: pipián de guajolote.
Pátzcatl: zumo.
Patzcayo: zumo de pepitas.
Icequi nitra: tostar el maíz en el comal.
Cecéyotl-mazácetl: manteca de animal.
Tlatzoyonilli: cosa frita.
Totótetl: huevo.
Totoltetlaxcalli: tortilla de huevos.
Xocotextli: levadura.
Yztacpinolli: sal molida.
Atlanelollo cacahuate: bebida de cacao solo.
Aneloloni: instrumento para mecer cacao cuando lo hacen.
Nacapahuaxoni: olla para cocer la carne.
Tlatoca nematequiloni: fuentes o platos para lavarse las manos los grandes señores.

Alonso de Molina, *Vocabulario en lengua castellana y mexicana y mexicana y castellana*



REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Platillos que se ofrecían en la Cuenca de México en algunas fiestas.
Códice Florentino, lib. IV, f. 69v.

Sopa de hongos

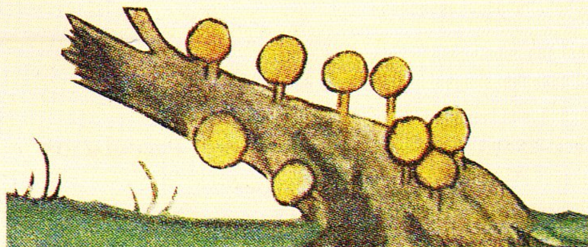
Distrito Federal

Ingredientes

3/4 de kilo de hongos: clavito, escobeta y mantequero
media cebolla
2 dientes de ajo medianos
2 ramas de epazote
sal
aceite

Preparación

Los hongos se lavan una hora antes de preparar la sopa y se dejan escurrir bien. Se pican la cebolla y los ajos y se sofríen hasta que estén transparentes. Se agregan los hongos, previamente cortados en trozos medianos. Se agrega agua o caldo y se sazonan con sal. Una vez que suelte el hervor, se baja el fuego y se deja cocer la sopa por 15 minutos; en los últimos minutos se agrega el epazote. Se apaga, se deja reposar unos minutos y se sirve caliente. A esta sopa se le pueden agregar, junto con el epazote, dos manojos de flor de calabaza cortadas con las manos en trozos chicos.



REPROGRAFÍA: M. A. PACHECO / RAÍCES

Cuauhnácatltlacali, "hongo de los árboles" u hongo amarillo. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 132v.

Hongos comestibles del Altiplano

Iztacananagame: hongo blanco.
Matlaliztli: hongo azul.
Totoltenanagame: yema o jícara.
Chilnanagame: hongo rojo o de encino.
Cuauhnácatltlacali: hongo amarillo.
Mazáyel: pambazo, pan, o sema.
Quimichmame: escobeta, pata de pájaro.
Manteganangame: mantequero.
Olotlnanagame: mazorquitas o elotitos.
Sogoyulti.
Teguzas.
Menánacatl: hongo de maguey.
Trompeta.
Catarinas.

Algunas de estas especies también pueden encontrarse en otras regiones boscosas del país.

Alegría

Distrito Federal

Ingredientes

2 tazas de amaranto reventado
4 a 6 cucharadas de miel de abeja



Separación de la semilla del amaranto. *Códice Florentino*, lib. IV, f. 72v.
REPROGRAFÍA: GERARDO GONZÁLEZ RUL / RAÍCES



Semillas de amaranto sueltas y convertidas en alegrías.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

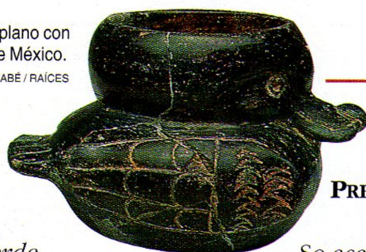
Preparación

Se mezcla el amaranto reventado con la miel de abeja, previamente derretida a fuego suave, moviendo con una pala de madera hasta que todos los granos estén bañados en miel. Se presiona la mezcla en un recipiente rectangular engrasado, se corta en cuadros y se deja enfriar. Pueden añadirse al amaranto semillas como cacahuate o pepita.

Frutas y golosinas

El que trata en fruta… vende cañas dulces, xilotes y mazorcas verdes, y las desgrana, a las veces para hacer tamales y tortillas dellas. Vende también las mazorcas tostadas y las tortillas de masa mezcladas con miel, y los granos de maíz tostados, envueltos con miel, y las tortillas de masa mezclada con miel, que son como guantes, que se tienen por fruta, y masa cocida y mezclada con miel; harina de maíz tostado, también mezclada con miel; y las pepitas de calabaza hervidas con miel, y las semillas llamadas *chíen* hervidas con miel, y tortillas hechas de calabazas molidas, y tamales hechos de xilotes, y tortillas y tamales de tunas molidas, y cascos de calabaza cocidos, y atol de los mesmos.

Bernardino de Sahagún, *Historia general de las cosas de Nueva España*, lib. X,



Vasija del Preclásico del Altiplano con forma de pato. Tlatilco, estado de México.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

Mole verde

Estado de México

Ingredientes

1/2 kilo de tomate verde
150 gramos de pepitas de calabaza
4 chiles serranos
2 ramas de epazote
una hoja de aguacate
1 diente de ajo
una rebanada de cebolla
un poco de caldo
sal

Preparación

Se asan los tomates y los chiles en el comal; se muelen con el epazote, la hoja de aguacate, el ajo y la cebolla. La pepita ya tostada se muele y se sofríe en un poco de aceite; se deja sazonar unos minutos y se le agrega la salsa de tomate y un poco más de agua o caldo. Se deja cocer a fuego manso durante 20 minutos, hasta lograr una consistencia no muy espesa; se mueve constantemente para que no se pegue, impidiendo que la mezcla suelte el hervor, porque la pepita puede cortarse.



Cihuatotoli o guajolota y sus crías. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 57r.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES



Ofrenda a Chicomecóatl hecha de comida de maíz. *Códice Florentino*, lib. II, f. 28r.
REPROGRAFÍA: GERARDO MONTIEL KLINT / RAÍCES

Atole agrio

Estado de México

Este atole suele tomarse entre los mazahuas y en otras comunidades durante Semana Santa. El color rojo de los granos tiene significado ritual.

Ingredientes

2 tazas de maíz rojo, desgranado
una cucharadita de tequesquite
agua suficiente para cubrir el maíz
miel de maguey

Preparación

Se pone a hervir el agua con el tequesquite, que se habrá disuelto en un poco de agua. Cuando el agua suelta hervor, se retira de la lumbre y se agrega el maíz. En las poblaciones en las que se cocina con leña, se deja al rescoldo durante la noche; en donde hay estufa puede ponerse sobre el piloto y si no lo hay, dejarse tapado en un lugar donde guarde el calor. Al día siguiente el maíz debe estar ya blando; se saca del agua, se muele, se cuela, se mezcla con agua y se pone al fuego. Cuando suelta el hervor se reduce la lumbre, se le pone miel al gusto y se deja 20 minutos más, moviendo para que no se pegue. Antes se hacía con aguamiel; es muy digestivo.

Cultura lacustre

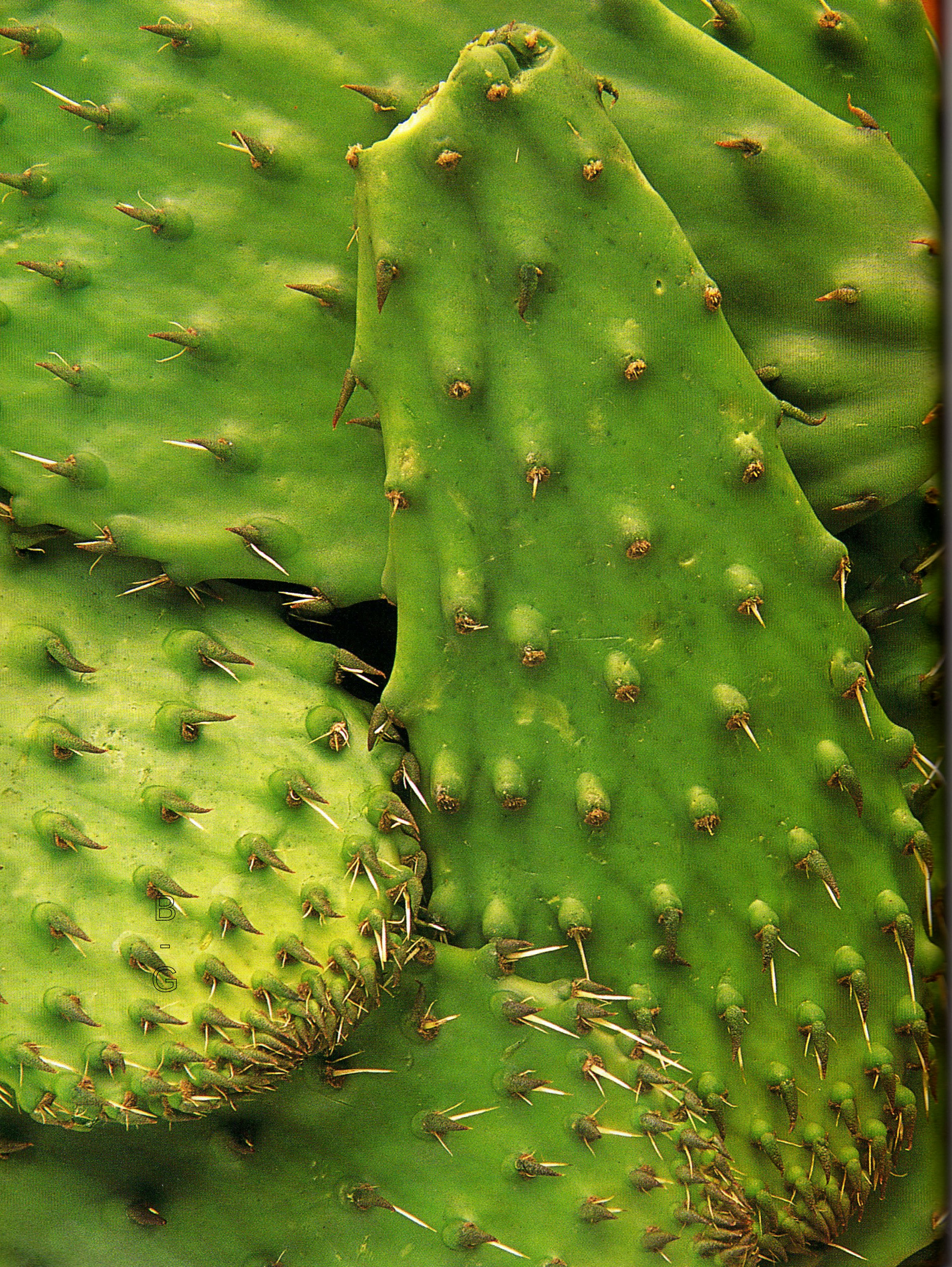
Tienen los deste pueblo grandísimos aprovechamientos de esta dicha laguna [de Zumpango], y los demás que en el contorno della y de las demás están, porque toman grandísima suma de pescado blanco, del tamaño y forma de truchas, que es el mejor y más sano que en esta tierra se come, y el más preciado en ella. Y, así mismo, toman otros géneros de pescados, no tales [como el anterior], y muchas ranas, y grandísima suma de patos, ánsares, grullas, garzas y otros géneros de aves, que toman con redes y lazos, de que son muy aprovechados y gana mucha suma de dinero. Y no lo son menos, de las esteras de tule… Usan anzuelos para pescar, y redes. Tienen, en dichas lagunas, muchos y diversos géneros de hierbas y raíces, con que se sustentan, y cogen mucho salitre [tequesquite] de los pedazos de laguna que se secan, y, de otras muchas cosas, tienen mismo aprovechamiento.

Relación de Citlaltépec, en *Relaciones geográficas del siglo xvi: México*, t. II, vol. 7, pp. 201-202



FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Tamal de charales acompañado de acociles, charales y camarones.


B
-
G


Vasija tolteca con forma de guajolote. Acayuca, Hidalgo.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

CENTRO

Una parte significativa del territorio que abarcan los estados del Centro –Aguascalientes, Guanajuato, Hidalgo y Querétaro– es semiárida. Aquí el paisaje tiene otros encantos y está formado por planicies extensas con cuerpos de agua escasos, en las que abundan las cactáceas, magueyes, yucas, mezquites y matorrales bajos. Este entorno se modifica en tiempo de aguas; los cultivos de temporal muestran las plantas erguidas del maíz; los surcos y cerros se llenan de quelites y otras plantas que los cubren de verdor. En Querétaro e Hidalgo hay una región natural que contrasta con la semiárida y corresponde a parte de la sierra Gorda y parte de la Huasteca. Tan sólo en Hidalgo hay más de 4 000 especies de plantas que producen flores y 6 de los 10 tipos de vegetación que se identifican en el territorio nacional.

Es interesante encontrar numerosas referencias a la chía y al *huauhtli* o amaranto en las *Relaciones geográficas del siglo XVI*. El refinamiento culinario abarca a las flores; en ésta y otras regiones, en distintas preparaciones, se comen varias de ellas. Son frecuentes las de yuca, los botones de la flor de nopal y de biznaga, la inflorescencia del maguey (golumbos), la flor de colorín, las del mezquite.

La preparación llamada barbacoa es común en casi todo el territorio nacional, en especial en el Centro. Es una técnica culinaria que crearon los chichimecas, si consideramos bajo este nombre a muchos grupos indígenas del Centro y Norte de México. Corresponde al *pib* del Sureste y estaría cerca del zacahuil huasteco. Consiste en cocinar carnes e incluso verduras en un horno subterráneo; como se cuecen en su propio jugo, se logran sabores especiales. Actualmente se suele preparar barbacoa de borrego, animal traído a partir de la Conquista, el cual, como en la antigüedad, se envuelve en pencas de maguey.

El maguey proporciona refugio en sus raíces a las hormigas; sus larvas, los escamoles, son una verdadera delicadeza culinaria que hoy día alcanza altos precios en los restaurantes de algunas ciudades. En México hay cientos de insectos comestibles; se aprovechan los huevos, las larvas, las pupas y los adultos. En Querétaro pueden encontrarse en los mercados rurales las llamadas tantarrias; los gusanos de maguey blancos y rojos son otra especialidad culinaria.

También del maguey proviene el aguamiel para elaborar atole. Fue el endulzante más frecuente de la época prehispánica; con aguamiel se elaboraron azúcares y vinagre. Las hormigas mieleras que se crían en la región son una dulce golosina. Las cactáceas, en particular los nopales y xoconostles, forman parte de la cocina de esta región, habitada actualmente por mazahuas, hñahñús (otomíes), tepehuas y nahuas, entre otros grupos. El aprovechamiento integral de las plantas –característico de los indios prehispánicos y de sus actuales herederos–, no sólo se refleja en plantas como el maguey, el maíz, el chayote o la calabaza; el nopal también tiene variados usos, entre otros los medicinales. En el tlapanile de chayote que aparece en este recetario, la masa se utiliza para dar sabor y espesar; en el pascal es la pepita de calabaza, ingrediente de uso muy extendido en México, la que tiene esa función; ambas preparaciones corresponden a la Huasteca. En el tlapanile hay epazote, uno de los condimentos de mayor importancia en la cocina mexicana de ayer y hoy. Al igual que la guayaba, el capulín –identificado por los españoles en la época del contacto como la cereza de estas tierras– es una fruta que se encuentra en amplias zonas templadas de nuestro país; en la receta se encuentra como ingrediente de un atole.

◄ Nopales.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

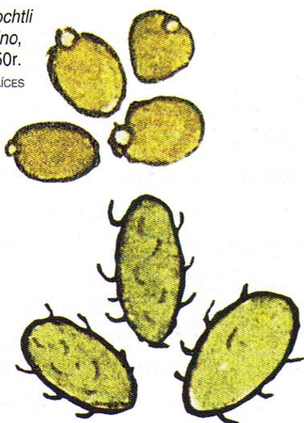
En todos los casos, las recetas son para 6 personas

Nopales con charales

Aguascalientes

Ingredientes

1/2 kilo de nopales
1/2 kilo de charales
3 chiles guajillos
1 chile mulato
media cebolla
sal



Nopalli (nopal) y *xoconochtli* (tuna). *Códice Florentino*, lib. VIII, f. 50r.
REPROGRAFÍA: M.A. PACHECO / RAÍCES



Charales.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD

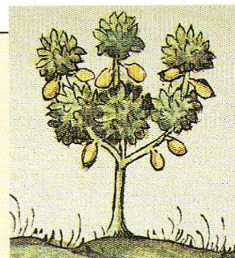
Preparación

Se cortan los nopales en cuadritos y se ponen a cocer en agua con sal o con una pizca de tequesquite. Se escurren, se enjuagan, se tapan con un trapo y se dejan reposar unos minutos. Los charales se asan ligeramente y se reservan. Se pica la cebolla, se acitrona en un poco de aceite y se agregan los chiles previamente asados, remojados y molidos. Se cocina unos minutos y se agregan los nopales y una taza de agua; se añaden los charales. Se cocinan a fuego medio durante media hora.

Guayaba

El guayabo es un árbol de buena vista, y la hoja de él casi como la del moral, sino que es menor, y cuando está en flor huele muy bien, en especial la flor de cierto género de guayabos; echa unas manzanas más macizas que las manzanas de acá, y de mayor peso aunque fuesen de igual tamaño, y tiene muchas pepitas, o mejor diciendo, están llenas de granitos muy chicos y duros, pero solamente son enojosas de comer a los que nuevamente las conocen, por causa de aquellos granillos; pero a quien ya la conoce es muy linda fruta y apetitosa, y por de dentro son algunas coloradas y otras blancas… y para quien la tiene en costumbre es muy buena fruta, y mucho mejor que manzanas.

Gonzalo Fernández de Oviedo, *Sumario de la natural historia de las Indias*, cap. LXIV

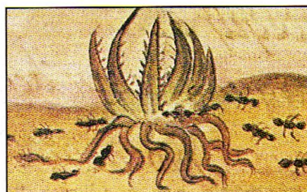


REPROGRAFÍA: M.A. PACHECO / RAÍCES

Árbol de guayaba. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 122v.

Salsa de escamoles

Querétaro



Las hormigas comestibles eran conocidas como *azcamolli*, "guiso de hormiga". *Códice Florentino*, lib. XI, f. 95v.
REPROGRAFÍA: M.A. PACHECO / RAÍCES

Ingredientes

1 puño de escamoles
2 chiles serranos
sal

Preparación

Los chiles se tuestan en un comal de barro; los escamoles se lavan y se dejan orear para que se sequen. Se muelen en el molcajete los escamoles y los chiles con un poco de agua; se agrega sal.



Escamoles.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD



REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Maguey, nopal, biznagas

Su comida era chile… tortillas de maíz y frijoles; cuando era año estéril, comían miel, que hacen del árbol o planta llamado maguey, hojas, hojas de nopales, que es el árbol que da las tunas, y unas matas de una planta silvestre que da unas biznagas muy agudas, de la misma suerte que nosotros comemos alcachofas. […]

…hay algunos árboles de sus frutales, que se llaman aguacates, que son a manera de unas calabacillas; es muy buena fruta y sana… comida con pan sabe a nueces.

Relación de Querétaro, en *Relaciones geográficas del siglo XVI: Michoacán*, vol. 9, pp. 238-239, 243

Recolección de tunas. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 125v.

Atole de aguamiel

Querétaro

Ingredientes

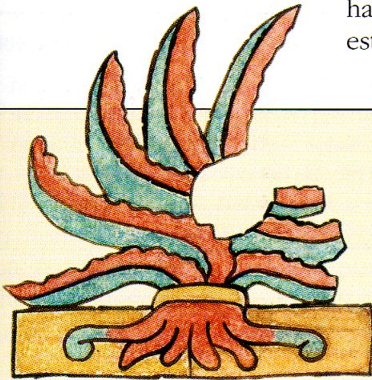
2 litros de aguamiel
250 gramos de masa de cualquier color

Preparación

En un recipiente se pone al fuego el aguamiel; cuando empieza a hervir se agrega la masa de maíz moviendo constantemente para que no se pegue o se queme, hasta que hierva nuevamente. Se deja enfriar lo suficiente para que se pueda tomar sin quemarse la lengua. De preferencia, el atole de aguamiel debe servirse en un jarro de barro y su preparación debe hacerse en una olla del mismo material, ya que estos recipientes le dan un sabor especial.



Metl o maguey, planta de la que se extrae el aguamiel que, fermentado, produce el pulque. *Códice Florentino*, lib. I, f. 40r.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES



Hacían vinagre y azúcar
Del jugo que mana y que destila en la cavidad media [del maguey] cortando los renuevos interiores u hojas más tiernas con cuchillos de *iztli* (y del cual produce a veces una sola planta cincuenta ánforas), fabrican vinos, miel, vinagre y azúcar... Del azúcar condensado del mismo jugo, se prepara vinagre disolviéndolo en agua que se asolea luego durante nueve días.
Francisco Hernández, *Historia natural de Nueva España*, lib. VII

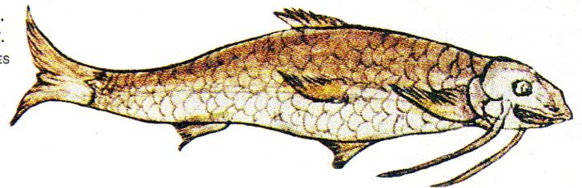
Maguey calado para extraer aguamiel. *Códice Vindobonensis*, p. 25.
DIBUJO: MAGDA JUÁREZ. BASADO EN CASO, 1979

Caldo largo

Guanajuato

Ingredientes

1 pescado bagre de buen tamaño
5 chiles guajillos partidos a lo largo
5 tomates de hoja pelados y picados
4 xoconostles pelados y partidos por la mitad
una o dos papas peladas y picadas
2 ramitas de epazote picado
una cebolla fileteada
1 jitomate picado
2 dientes de ajo picados



Tetzonmich o pez bagre. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 67r.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Preparación

Se pone a hervir en un litro de agua toda la verdura. Se agregan los chiles y el epazote. Ya que esté todo cocido se agrega el pescado para que hierva junto con las verduras por espacio de 10 o 12 minutos. Se agrega la sal y se sirve caliente.



Epázotl o epazote. FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Epazote
...otra yerba es la que llamamos epazote, voz corrompida de *yepázotl*; ella es muy olorosa, sabrosa y un poco picante y así se usa corta cantidad para sazonar ciertos guisados propios del país, lo que se consigue muy bien con ella; conozco dos especies; la una tiene la hoja larga de tres dedos y angosta de uno, su perfil dientes obtusos y distantes. La otra los tiene muy frecuentes y agudos y de un verde oscuro y es más chica. Ambas asemillan en pequeñas mazorcas de innumerables botoncillos y uno junto a cada hoja y otra en el ápice de cada rama. En cuanto a sus virtudes pienso que es muy cálida y estimulante, y abunda en sales.
Joaquín Velázquez de León, *Del suelo y tierra del Valle de México*, siglo XVIII, en Elías Trabulse, *Historia de la ciencia en México*

Chile molcajeteado con xoconostle

Guanajuato

Ingredientes

3 chiles serranos
1/4 de kilo de tomates de hoja
6 xoconostles
una cebolla mediana
1 ajo
sal



Vasija de estilo Chupícuaro. Guanajuato.
FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Preparación

Los xoconostles se asan y mientras tanto se cuecen los tomates y los chiles. Se muelen en el molcajete estos ingredientes y se les agrega el ajo. La cebolla se pica y se espolvorea en el chile. Se come con tortillas calientes.



Molcajete con tomates verdes.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Xoconochtli
Hay otros árboles de éstos que llaman *xoconochnopalli*. Son muy espinosas y tienen las espinas agudas y largas. Las tunas de estos árboles se llaman *xoconochtli*; quiere decir "tunas agrias". Son blancas. Tienen los hollejos acedos y gruesos, que hacen dentera. Cómense crudas y también cocidas. El meollo tiénenle pequeño y dulce.
Bernardino de Sahagún, *Historia general de las cosas de Nueva España*, lib. XI

Jarabe de xoconostle

Guanajuato

Se toma cada 4 horas en cucharaditas si es para niños, o cucharadas soperas si es para adultos. Este jarabe alivia la tos. Otra opción es el xoconostle asado; se come con sal. Para mitigar el dolor de cabeza se recomienda asar los xoconostles y ponerlos en las sienes partidos a la mitad o en rodajas como chiquiadores.

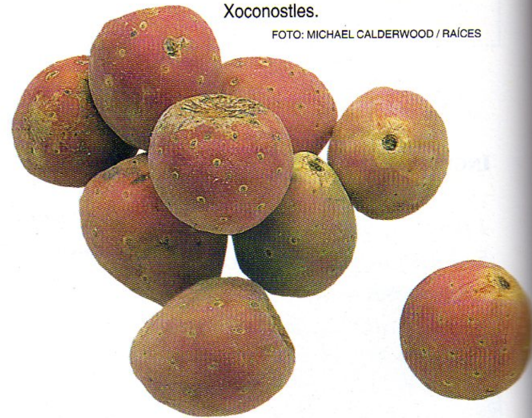
Ingredientes

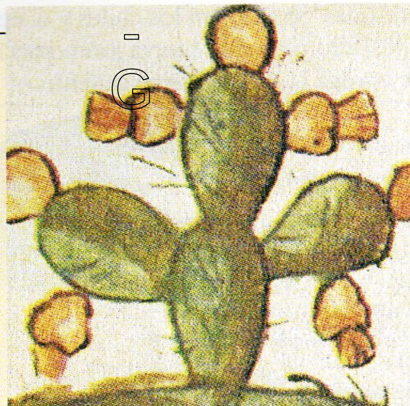
1/2 litro de agua
3 xoconostles
una cucharadita de orégano
miel de colmena

Preparación

Se pone a hervir todo junto. Cuando se ha evaporado la mitad del agua, se endulza con la miel de colmena al gusto.

Xoconostles.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES





REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Tunas
Tunas de varias especies. Esta es la fruta que dan los nopales que los botánicos conocen con el nombre de Opuntia, y es abundantísima en toda la jurisdicción. Las hartonas comienzan por julio. Las redondas que son las mejores, comienzan a fines de julio y duran hasta noviembre. Las cenizas que son muy dulces, comienzan por agosto y acaban por octubre. Los joconostles, por marzo y abril. La tuna mansa, así la blanca como la amarilla y morada, comienza por julio y acaba por agosto. Las negrotas por agosto y septiembre. Las mismas que llaman aguamielitas y las villasecas. Las últimas son las mancañas que comienzan por diciembre y duran hasta enero.
Juan Benito Díaz de Gamarra, *Descripción de la Villa de San Miguel el Grande*..., p. 42

Nopal. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 127v.

Tlalpanile de chayote

Hidalgo

Rico platillo que preparan los indígenas de la región Huasteca.

Ingredientes

5 chayotes picados
50 gramos de masa
3 chiltepines
una rama de epazote o
una hoja de aguacate oloroso

Preparación

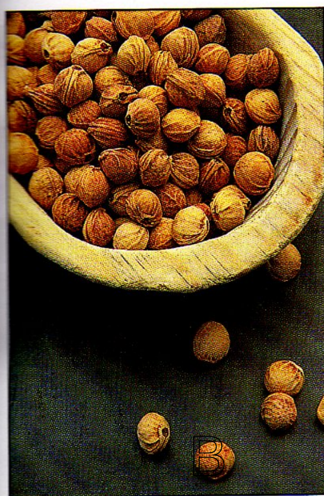
Se pican los chayotes, se lavan y se ponen a hervir. Una vez cocidos se agrega la masa disuelta en agua fría; deberá tener la consistencia de un atole espeso. Se le añade el epazote o el aguacate oloroso y se pone a hervir a fuego medio de 15 a 20 minutos, sin dejar de mover.



Tlalpaniles, pascales, huatapes y chilpacholes son algunas preparaciones en las que la masa se utiliza como espesante.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Atole de capulín

Hidalgo



Huesos de capulín.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Ingredientes

1 kilo de capulín
100 gramos de masa
media taza de azúcar

Preparación

Se pone a hervir el capulín media hora, se deja enfriar y se exprime. Se cuela y nuevamente se pone al fuego; cuando el agua empieza a hervir, se le agrega una bolita de masa disuelta en agua fría, el azúcar y se deja cocer 15 minutos más, moviendo para que no se pegue.

Pascal

Hidalgo

Ingredientes

1 pollo
150 gramos de pepita
4 chiltepines o chile pico de pájaro
2 chiles anchos
media cebolla
2 dientes de ajo
6 huevos cocidos

Preparación

Se pone a cocer el pollo, por piezas chicas, con la cebolla, los ajos y la sal. Se tuesta la pepita y se muele junto con los chiles, previamente asados, y se agrega un poco de caldo para molerlos mejor. Cuando está cocido el pollo se le pone la pasta anterior y se deja a fuego bajo moviendo lentamente para que no hierva. Al servirlo se pone un huevo cocido en cada plato.



Comercio de guajolotes, vasijas de barro, mantas, cestos, etc. *Códice Florentino*, lib. IX, f. 27v.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES





Vasija purépecha con decoración al negativo. Araró, Michoacán.
FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

OCCIDENTE

De los 11 592 km de litoral que tiene la República Mexicana, 8 475 corresponden al océano Pacífico. Los estados de Jalisco, Sinaloa, Nayarit, Michoacán, Guerrero y Colima, los cuales se encuentran sobre esta costa, aunque tienen sus especialidades comparten algunas preparaciones hechas con pescados y mariscos.

En la época prehispánica, en las tierras un tanto áridas de la costa era frecuente comer iguana. Hoy ésta se encuentra entre los animales que deben protegerse, pero está presente en diversos platillos regionales, y lo mismo ocurre con animales de pie de monte como el armadillo y el venado. Los cerdos monteses, los pavos y las gallinas de la tierra fueron abundantes y quedaron registrados en crónicas y listas de tributos. En Colima, por ejemplo, entre 20 pueblos tributaban 1 239 guajolotes. Estas poblaciones hablaban náhuatl; sin embargo, antes hubo hablantes de cazcán, sayulteca, pinote, tiam, cochin y quoacomeca, entre otras lenguas.

Hay un sinnúmero de frutas que aprovechaban nuestros antepasados prehispánicos y se siguen aprovechando: diversos tipos de zapote, papaya, piña, bonete, entre otros. En Taxco, por ejemplo, había (y hay) anonas, zapotes amarillos, prietos y blancos, parras silvestres, guayabas, nanches, guamúchiles, capulines y ciruelas. Era importante la producción de miel, la cual se medía en calabazos, pues la cáscara de este fruto servía como recipiente.

Hay una gran variedad de chía en diversos lugares de la región; se le conoce como chía gorda, chía de Colima o simplemente *chan*. Los indios de poblaciones como Tepic tuestan las semillas y las muelen; luego las mezclan con agua hasta formar una especie de atole, que se endulza con miel, al que llaman *bate*. La harina o pinole de maíz tostado mezclada con agua era y es frecuente.

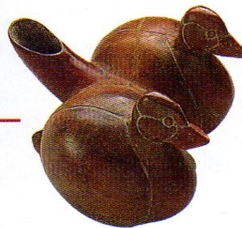
La sal se produjo en abundancia en las costas de esta región. En Sinaloa había salinas de dos tipos, las que se forman al cuajarse la sal sobre la arena, y otras de sal muy dura, que podía encontrarse en el fondo de charcos de mar; con ésta los guasaves, antiguos habitantes de esta zona, hacían panes o bloques, que intercambiaban. En la *Relación de Michoacán*, escrita en la época del contacto, se registra una técnica para obtener sal: se regaba, se secaba y luego se volvía a mojar, para después escurrir el agua en unos cestos apropiados; después se ponía al fuego hasta que se cuajaba en cristales grandes.

El gran complejo lacustre que abarcaba desde la Cuenca de México hasta la laguna de Chapala, en Jalisco, y los lagos de Pátzcuaro, Zirahuén y Cuitzeo, en Michoacán, trajo consigo una relación muy cercana y armónica con la vegetación, las aves y los peces. En Michoacán, "lugar de pescado (*michi*)", los purépechas comerciaron en una amplia zona variedades como el charal seco o salado, producto de técnicas en las que eran expertos. Alonso de la Rea consigna que el lago de Pátzcuaro era muy profundo y que ahí se podía obtener "infinito pescado blanco, muy sabroso y saludable".

En las recetas que presentamos el maíz aparece como ingrediente en preparaciones variadas: como nixtamal para espesar la cuachala de Jalisco y el chilate de Guerrero; era la base de los tamales barbones –llamados así porque sobresalen las "barbas" de los camarones–, de las corundas y de los tamales de ceniza. Los uchepos son de elote fresco y los esquites de maíz tostado; la ritualidad con que los preparan los huicholes habla de su importancia. La descripción de los preparativos de la fiesta que acompaña a la receta del mole de Guerrero, aunque corresponde a la zona del Altiplano, muestra hasta qué punto se comparten costumbres y tradiciones en zonas extensas del país, y cómo perviven entre nosotros.

En todos los casos, las recetas son para 6 personas

◄ Jitomates y tomates.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES



Vasija con forma de patos. Colima.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

Cuachala

Jalisco

Ingredientes

1 pollo
3 chiles anchos y 1 guajillo
1 kilo de tomates de "tecata", jitomates o jaltomates
100 gramos de masa
manteca

Preparación

Se corta el pollo en piezas y se cuece en agua. Se calienta la manteca y se sofríe el chile, el cual se cuece después para que suelte todo el sabor; se muele. La masa se bate bien en agua suficiente para formar una especie de atole; luego se cuela y se le agregan los chiles, previamente asados, remojados, molidos y colados. Se sofríe la masa en la misma manteca en que se frió el chile para que se cueza y sazone. Se le agregan después el tomate, el jitomate o el jaltomate y el caldo de pollo. Se sirve en platos hondos y se le agrega el pollo, que ya estará deshebrado. Se acompaña con tortillas.



Una alimentación completa

Los mantenimientos, de que usaban en tiempo de su gentilidad, era maíz cocido, hecho de ello unos bollos que llaman ellos *tamali*, y poleadas de maíz y maíz tostado, al que llaman cacalote o *izquitl*, calabazas, frijoles, chile, cebolletas de la tierra, *guaxin*... sal que entre ellos usaban, de salitrales, en poca cantidad... Cazaban venados y conejos, gallinas de la tierra (que ellos criaban), otras, montesas, y perrillos que llamaban *chichitones*, que los criaban solo para comer... cocían estas carnes en hoyos con muchos guijarros. Comían mucha caza de volatería: grullas, ánsares, pardas y blancas, patos, garzas, y muchas otras aves que hay en esta comarca: eran, en tiempo de su gentilidad, grandes cazadores.

Relación de Ameca, en *Relaciones geográficas del siglo XVI: Nueva Galicia,* vol. 10, p. 40



Vasija con frutos. Cultura de las Tumbas de Tiro. Nogueras, Colima. FOTO: RAFAEL DONIZ / RAÍCES



Petroglifos que representan venados. Cañón de Ocotillo, Jalisco. DIBUJOS: MONIKA BECKMANN / RAÍCES

Uchepos

Michoacán

Ingredientes

10 elotes tiernos
hojas de elote frescas

Preparación

A los elotes se les da un corte en la base, donde empiezan a formarse los granos, para que se puedan retirar bien las hojas y queden enteras. Se le cortan los granos de arriba abajo y se muelen de preferencia sin agua; si se requiere, que sea la menos posible. A esta pasta se le agrega un poco de sal. Se pone un poco de masa en las hojas para formar los tamales. Se vierten cuatro tazas de agua en la olla tamalera y se pone en el fondo una cama de hojas de maíz. Los tamales se colocan verticales en una olla, ésta se tapa y se cuecen durante más o menos 40 minutos, vigilando que no se consuma el agua de la vaporera.



Granos de maíz cónico.
FOTO: GERARDO MONTIEL KLINT / RAÍCES



Planta de maíz.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD

Charales y curuengas

Tiene esta laguna un género de pescado, tan grande como el dedo meñique de la mano, que en su lengua [purépecha] llaman *charrao* [charal]; pescado muy preciado entre ellos. Y cogen gran cantidad dello, y viene de otras provincias, de a cuarenta y cincuenta leguas, a rescatarlo, y traen algodón y cacao, que es una moneda que se usa en esta tierra, de la forma de almendras; traen ansimismo, muchas frutas de la tierra, y quieren más llevar deste pescado que no pesos. Es un pescado que se cura al sol, sin echarle sal ni sacarle tripas; mídese por fanegas por ser tan chico. Hállase otro pescado en esta laguna, al que llaman los naturales *curuenga*, que es del grandor de las sardinas de Setúbar, y, saladas, quitan el deseo de las de España.

Relación de Cuiseo de la Laguna, en *Relaciones geográficas del siglo XVI: Michoacán*, vol. 9, p. 85



Pescador purépecha frente a la isla Xarácuaro. *Relación de Michoacán*, lám. III.
DIGITALIZACIÓN: RAÍCES

Ingredientes

1/2 kilo de granos de maíz blanco, azul o morado
1/4 de semillas de pepita

Preparación

Las semillas se tuestan en un comal de barro y se pueden comer con sal o molerse para preparar algún guiso.



Mazorcas de maíz cónico.
FOTO: GERARDO MONTIEL KLINT / RAÍCES



Figurilla que representa a una anciana desgranando una mazorca. Cultura de las Tumbas de Tiro. Colima
FOTO: CARLOS BLANCO / RAÍCES

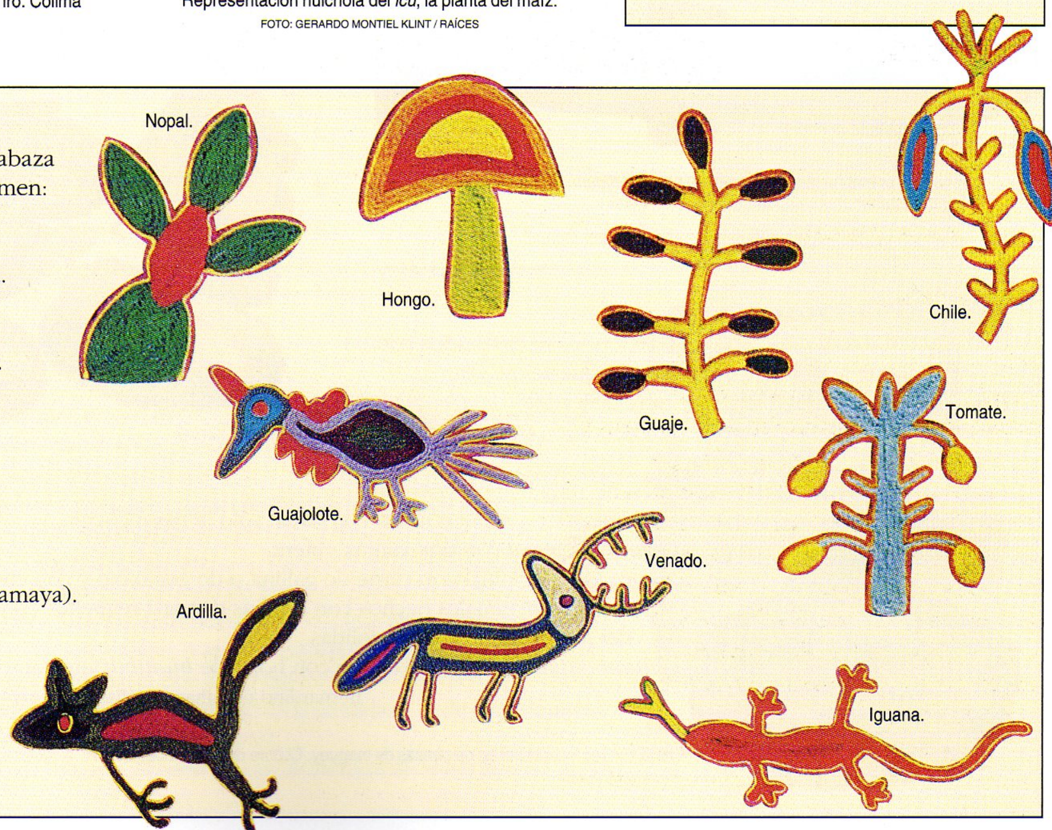


Representación huichola del *icú*, la planta del maíz.
FOTO: GERARDO MONTIEL KLINT / RAÍCES

Bendición de semillas
Entre los huicholes es costumbre que el *maraka'ame* o guía espiritual bendiga los granos de maíz y las semillas de calabaza con rezos y cantos en los que se pide para que la cosecha sea buena. Las semillas se tuestan en el comal y se distribuyen entre las familias que asisten al centro ceremonial. En ese momento ya pueden disponer de ellas para preparar sus alimentos y bebidas.

Recetario huichol, Colección Cocina Indígena y Popular, núm. 46

Los alimentos huicholes
Además de maíz, frijol, calabaza y diversos chiles, se consumen:
Xuarra: quelite.
Aurrara: verdolaga.
Kery: especie de verdolaga.
Naakary: nopales.
Kuata: guaje.
Yekua: hongos de la sierra.
Kuaxa: higuerilla.
Maxa: venado.
Tsimuaka: ardilla.
Xuye: armadillo.
Aru: guajolote silvestre.
Weurai: huilota.
Tsaapa: mojarra.
Haaku: langosta de río (acamaya).
Kuitapi: chachalaca.
Turiri: codorniz.
Tuixuyeutanaka: jabalí.
Keetsé: iguana.
Yeuxu: tlacuache.
Haitsu: tejón.



Tamales barbones

Sinaloa

Ingredientes

Masa
1 kilo de masa de maíz
1/2 kilo de manteca de cerdo
1 1/2 litros de caldo de pescado
hojas de maíz
sal

Relleno
24 camarones
4 chiles anchos
2 chiles guajillos
1 kilo de tomate
150 gramos de manteca de cerdo
3 dientes de ajo
una cebolla mediana

Preparación

Se bate la manteca hasta que esponje, se agrega la masa y se continúa batiendo. Se añade el caldo de pescado para obtener una pasta muy ligera; se pone sal al gusto. Para el relleno se sofríen los ajos y la cebolla picados, los chiles asados y desvenados, los tomates molidos sin cáscara; se agrega sal. Después se añaden los camarones pelados con cabeza y barbas. Se dejan cocinar hasta que se cuezan. Se untan dos cucharadas de masa en cada hoja de maíz y se colocan los camarones con salsa, cuidando que sus cabezas queden en las orillas. Se doblan las hojas hacia el centro y se amarran con tiras de la misma hoja. Se colocan verticalmente en una vaporera, con una cama formada con hojas de maíz, y se cuecen durante una hora.



Figurilla que representa a una mujer moliendo maíz. Cultura de las Tumbas de Tiro. Jalisco.
FOTO: GERARDO MONTIEL KLINT / RAÍCES



Figurilla purépecha que representa un pez. Pátzcuaro, Michoacán.
FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES



Tamales de chile, de dulce y de manteca.
FOTO: GERARDO MONTIEL KLINT / RAÍCES

Los diferentes tamales

Cuatecuicuilli tamalli: blancos, ni redondos ni cuadrados con un caracol que le pintan los frijoles con que se mezclan.
Íztac tlatzíncuitl: muy blancos y muy delicados.
Íztac tetamalli: blancos pero no tan delicados como los de arriba, algo más duros.
Tamales colorados con un caracol.
Nexyo tamalli cuatecuicuilli: simples, no muy blancos y con un caracol.
Tamálatl cuauhnextli: no se mezclaban con nada, sólo la masa cocida.
Totolnacaquimilli: tamal con una gallina entera.
Nacatlaoyo tamalli: tamal con carne de gallina o de guajolote y con chile amarillo.
Miyahuatámal: tamales hechos con espigas de maíz revueltos con amaranto y almendras del hueso de capulines molidas.
Huauhquiltamalli: Tamal hecho con hojas de *huauhtli* [amaranto] cocidas.

Bernardino de Sahagún, *Historia general de las cosas de Nueva España*



Vasija con representaciones de pencas de maguey. Cultura de las Tumbas de Tiro. Nogueras, Colima.
FOTO: RAFAEL DONIZ / RAÍCES

Este atole agrio con cuitlacoche se consume por la mañana y es muy usual que se prepare al cantador o *mara'akame*, para reponer la energía gastada en la noche por velar y cantar a sus deidades.

Tsinari

Nayarit



Tsinari, platillo huichol.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Ingredientes

1 1/2 kilos de maíz
200 gramos de cuitlacoche
3 cucharadas de cal molida o
45 gramos de cal en trozos
sal

Preparación

Se lava el maíz, se remoja en tres litros de agua con cal y se deja una noche en reposo para que se ablande. Al día siguiente, se le quita el hollejo al maíz, frotándolo con las manos; se muele en el metate y se le agrega el cuitlacoche. Esta masa se coloca posteriormente en una olla de barro con litro y medio de agua, y se deja una noche cerca de la hornilla. Al día siguiente, se pone a hervir en un recipiente esa mezcla con medio litro de agua más, meneando hasta que se cueza y esté en su punto para servirlo, agregándole sal o chile al gusto. Se puede comer con tortilla, elote o calabaza.



Almacenamiento de maíz. *Códice Florentino*, lib. VII, f. 16r.
REPROGRAFÍA: GERARDO GONZÁLEZ RUL / RAÍCES

Preparativos para un festejo

Todas estas cosas gastaba en dones el que hacía el banquete, y de todas estas cosas estaba proveído. También se proveía de todo el maíz que se había de gastar, y lo ponía en sus troxes, y todos los frisoles que eran menester, y también *chian*... Y también se proveían de muchas maneras de vasos, para dar el *atulli* que se llamaba *ayohuachpani*, y también se proveían de *chilli*, muchos fardos de ello, y mucha copia de sal. También se proveía de tomates, comprados por mantas. También se proveía de las gallinas, hasta ochenta o ciento. Y también se proveía de perrillos para comer, hasta veinte o cuarenta. La carne de estos perrillos iba entrepuesta con la carne de las gallinas... Demás desto se proveía de cacao, veinte cargas, o ansí. También se proveía de las paletas y palos con que se revolvía el cacao, hasta dos mil o cuatro mil. Y también se proveía de aquellos caxetillos que tienen tres pies para servicio de la comida. Y... de chiquihuites y de vasos para beber que se llaman *puchtecayo cáxitl*...

Bernardino de Sahagún, *Historia general de las cosas de Nueva España*, lib. IX



Maqueta con la representación de un festejo. Cultura de las Tumbas de Tiro. Ixtlán del Río, Nayarit.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

Atapakua kurunda

Michoacán

Se suele servir a los hombres cuando regresan del campo a almorzar.

Ingredientes

1/2 kilo de tomates verdes o jitomates
3 chiles
media cebolla
2 dientes de ajo
sal

Preparación

Los tomates y los chiles se ponen a cocer en poca agua; se muelen con la cebolla y el ajo, y se sazonan con sal. Para comer la *kurunda* (corunda) se moja en esta salsa. La *atapakua* puede servirse también con carne o con tortillas.



Pescados, frutos, chile y otros productos en un mercado purépecha. *Relación de Michoacán*, lám. XII.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES



Figurilla que representa a un perro con mazorca. Cultura de las Tumbas de Tiro. Colima.
FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Sus mantenimientos

Usaban, en los bastimentos y comidas, lo que ahora, que son tortillas de maíz cocido y tamales, que son como unos panecillos de palacio de maíz cocido y, a las veces, envolvían frijoles y echaban carne en estos tamales; y comían carne de venado, culebras, ratones, tuzas y langosta y gusanos. Y comen gusanos criados en los panales, que hay muchos en esta tierra, de unas abejas pequeñas, que los crían en los montes pegados a los árboles. Y comían… tejones, nutrias de las que andan en el agua, y perros que ellos tenían, que los engordaban como puercos cebones. Y lo propio comen ahora. Bebían vino de maíz y de magueyes…

Relación de Chilchotla, en *Relaciones geográficas del siglo XVI: Michoacán*, vol. 9, p. 109

Mole de guajolote

Guerrero

Ingredientes (10 o 12 personas)

1 guajolote
5 chiles anchos
3 chiles guajillos
2 chiles puya
100 gramos de pepita
100 gramos de cacahuate
4 jitomates
2 tortillas tostadas
manteca
sal



Guajolotes.
FOTO: CARLOS BLANCO / RAÍCES

Preparación

Se pone a cocer el guajolote. Se muele el chile con la pepita, el cacahuate y la tortilla tostada. Se prepara la pasta y se sofríe bien con manteca o aceite. Cuando ya quedó sofrita la pasta, se le agrega el jitomate y se pone a cocer. Cuando suelta el hervor se le añade carne y se deja en el fuego manso de 20 a 30 minutos más, moviendo suavemente con frecuencia.

El amaranto sagrado

Frente al templo se tendió una frazada en donde se depositaron numerosos panecillos en forma de animales, tales como venados, pavos, conejos… los que se fabrican de la semilla de una planta llamada *hua-hue*. La yerba (*amaranthus leucocarpus*, denominada en español chía o chol) crece silvestre aunque también la cultivan algún tanto los huicholes. Por ser amarilla pertenece al dios del Fuego, y es probable que la tribu haya usado su grano antes de conocer el maíz, pero ahora se emplea principalmente en las ceremonias, excepto cuando el maíz escasea, y a nadie se le permite comerlo sino hasta que la carrera termina.

Carl Lumholtz, *El México desconocido*, p. 48



Cosecha de amaranto. *Códice Florentino*, lib. IV, f. 72v.
REPROGRAFÍA: GERARDO GONZÁLEZ RUL / RAÍCES

Chilate de gallina

Guerrero



Vasija con forma de pato. Cultura de las Tumbas de Tiro. Nogueras, Colima.
FOTO: RAFAEL DONIZ / RAÍCES

Ingredientes

una gallina o un pollo
4 chiles guajillos
media cebolla
3 ramas de epazote

Preparación

Se pone a cocer la carne de gallina o pollo, se muele el chile guajillo con la cebolla y se le agrega; al final se añade el epazote.

Utensilios para servir la comida

Había oficiales de loza y vasijas de barro para comer y beber muy pintadas y bien hechas aunque el vidriado no lo sabían, pero luego lo aprendieron del primer oficial que vino de España, por más que él se guardaba y recataba de ellos. Otros vasos hacían de ciertas calabazas muy duras y diferentes a las nuestras, y es fruta de cierto árbol de tierras calientes. Estas las pintaban (y pintan hoy día) de diversas figuras y colores muy finas y tan afrentadas, que aunque estén cien años en el agua, nunca la pintura se borra ni quita y pónenles a algunas, unos pies como de cálices de la misma labor, y son vasos muy finos y vistosos.

Juan de Torquemada, *Monarquía indiana*, lib. XVII



Vasijas y cucharón. Cultura Salagua. Playa del Tesoro, Colima. FOTO: RAFAEL DONIZ / RAÍCES

Tamales de ceniza

Colima



Instrumentos de molienda. Cultura Capacha. Colima.
FOTO: RAFAEL DONIZ / RAÍCES

Ingredientes (30 tamales)

1 kilo de masa de nixtamal preparado con ceniza
una taza de frijoles cocidos
125 gramos de manteca requemada
3 chiles verdes o secos
1 diente de ajo
15 hojas frescas de milpa
sal

Preparación

Se mezcla la masa con la manteca y un poco de sal, y se bate enérgicamente hasta que esponje. Se prueba el punto poniendo una pizca de masa en agua; debe flotar. Los frijoles se muelen junto con los chiles elegidos y el ajo. Se extiende la masa sobre una servilleta grande mojada y bien exprimida, dejando una capa no muy delgada. Sobre esto se pone otra capa de frijol molido. Se dobla el trapo por la mitad dejando en medio dos capas de masa y una de frijoles. Se retira el trapo y se cortan en cuadros o triángulos de 5 cm aproximadamente. Si es necesario se repite esta operación hasta terminar la masa. Se envuelven los tamales en las hojas de milpa; antes se eliminó la parte más dura, la que va pegada a la caña, y se remojaron en agua bien caliente. Se ponen a cocer en vaporera o en una olla preparada de manera que el agua del fondo no toque los tamales.




Vasija decorada con motivos simbólicos y rostros humanos. Paquimé, Chihuahua.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

NOROESTE

En la costa, Baja California y Sonora comparten aspectos del paisaje y tonos culturales; en la sierra, pasa lo mismo con Sonora y Chihuahua. Los documentos para conocer la vida de los antiguos habitantes de esa zona corresponden a finales de la época colonial; el Norte fue poco explorado hasta este tiempo. Sin embargo, contamos con una de las crónicas más vívidas de la época del contacto, la cual nos permite reconstruir la vida de los indios a los que se ha llamado cazadores-recolectores y que habitaron en parte de esos territorios. Se trata de los *Naufragios* de Alvar Núñez Cabeza de Vaca, quien convivió con ellos durante varios años.

Su relato nos permite valorar la cultura de esos grupos, que supieron vivir muchas veces en condiciones adversas, pues en las zonas áridas, además de la escasa vegetación, hay cambios de temperatura entre el día y la noche, y un clima extremoso en las distintas estaciones del año. Destacan las técnicas de conservación y el aprovechamiento de los recursos. Los hombres y mujeres de tierra adentro hacían harina con los huesos de pescado, con las semillas y cáscaras de tuna –con la que elaboraban orejones– y con otros frutos de cactáceas; con los frutos del piñón y del mezquite también hacían harina y pasta. Algunos grupos, en la tercera parte del año comían sólo unos polvos de paja; sin embargo, muchos de ellos tenían excelente condición física, gran viveza y habilidad.

Las cactáceas fueron de gran importancia, sobre todo cuando fructificaban en verano y entrado el otoño. Alvar Núñez, Miguel del Barco –en su *Historia natural y crónica de la antigua California, ca.* 1750– y Carl Lumholtz –más de un siglo después, cuando se refiere a los rarámuris (tarahumaras) en *El México desconocido*– hablan de la fiesta que hacían los indios al momento de cortar las primeras tunas o las pitahayas. Cita Barco a Juan María Salvatierra (*Misión de la California*): "Los tres meses de la pitahaya… estos naturales salen de sí, entregándose del todo a sus fiestas, bailes, convites… y sus géneros de comedias y bufonadas que hacen, en que suelen pasarse las noches enteras con risada y fiesta, siendo los comediantes los que mejor saben remedar, lo cual hacen con grande propiedad".

Otros grupos de la región se ubicaban en lugares más privilegiados. Tanto en las serranías de Baja California como en la de Sonora y Chihuahua había venados y búfalos que llegaban a pastar en ciertas estaciones del año, de los cuales se aprovechaba su carne y piel. Comían también pequeñas especies de pie de monte. Había intercambio entre cazadores-recolectores y los grupos sedentarios que sembraban sobre todo maíz, frijol y calabaza. Entre los condimentos se registran plantas similares al cilantro y al apio que se consumen aún hoy.

La complejidad que representa describir los paisajes es equivalente a la de agrupar el mosaico de pueblos que habitaron la región: californios, guaymas, ópatas, yaquis, mayos, pimas, seris, tobas, egues, tubares, tarahumaras, tepehuas –entre otros, muchos de los cuales desaparecieron al defender su libertad y su extenso territorio.

La receta de almeja chocolata es muestra de la cocina de la costa; la machaca de venado nos habla de la conservación de las carnes, y los chacales, de la técnica con que guardaban el maíz para las épocas de escasez. Las deliciosas pitahayas y la calabaza, el maíz, el frijol y la chía forman parte de una dieta compartida con casi todo el territorio nacional.

◄ Pepitas de varias clases.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

En todos los casos, las recetas son para 6 personas

Almeja chocolata asada

Baja California

Ingredientes

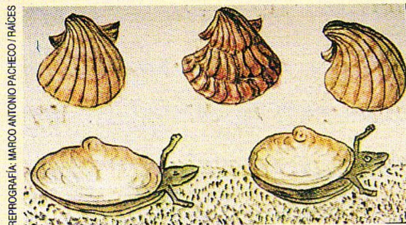
18 almejas chocolatas
10 chiles serranos
sal

Preparación

Se prepara una lumbrada. Cuando las brasas quedan encendidas, se colocan las almejas; se sacan cuando se abren. Se preparan con chilito picado y sal.



Almejas chocolatas asadas, acompañadas de chiles de árbol verdes y sal.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES



REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Las conchas de agua, río o mar se conocían como *tapachtli, atzcalli* o *ticicáxitl*. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 64v.

Almejas y ostiones

Es verdad que los playanos comen muchas almejas, ostiones y demás especies de testáceos pero los comen en la misma playa; para lo cual hacen lumbre, y en ella echan las conchas, las cuales sintiendo el fuego, se abren, y en la misma concha se asa o se fríe… y así lo comen, sin llevar jamás lejos las conchas, para esta maniobra. Cuando quieren transportar a la serranía esta comida, abren en la playa las conchas, extraen de ellas la comida y le secan. Después, en sartas bien largas, que de ella forman, la llevan donde quieren; porque de esta suerte no se corrompe y dura mucho tiempo.

Miguel del Barco, *Historia natural y crónica de la antigua California*, cap. X

Machaca de venado

Baja California

Ingredientes

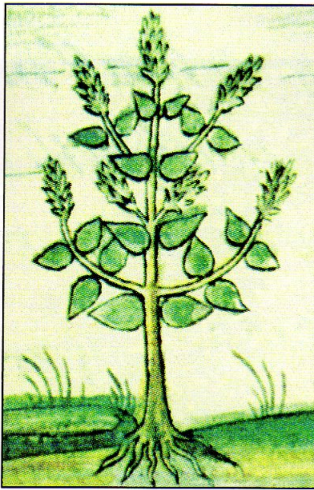
10 pedazos de carne salada
10 jitomates grandecitos
10 cebollines silvestres
10 chiles
3 cucharadas de manteca de venado
una pizca de salitre



Pintura rupestre con la representación de un venado. Cueva La Pintada, Baja California Sur.
FOTO: ANDRÉ CABROLIER / RAÍCES

Preparación

Se pone a calentar agua en una cacerola y cuando está hirviendo se apaga y se pone a remojar la carne un buen rato. Enseguida se escurre y deshebra; después, en una cacerola se pone a calentar la manteca. Cuando está caliente se agregan los jitomates, los chiles y los cebollines picados; se sazonan con una pizca de salitre y se agrega la carne. Se mezcla todo suavemente para que tome sabor y se tapa para que suelte el jugo; se deja hervir un ratito y queda lista para comerse.



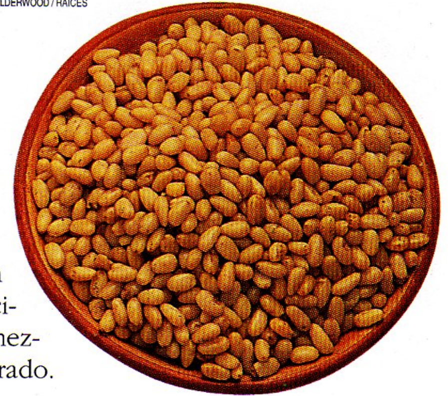
Planta de *chíen* o chía.
Códice Florentino, lib XI, f. 171v.
DIGITALIZACIÓN: RAÍCES

Pinole de piñón

Baja California

Ingredientes

1/2 kilo de piñón
sal



Piñones.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Preparación

En un comal se pone a tostar el piñón; una vez frío se quiebra suavemente para sacar la almendra o semilla. Se muele en un metate, se retira y se coloca en un recipiente; se le pone una pizca de sal y se mezcla hasta que quede totalmente incorporado.

Chía

Chihuahua

Ingredientes

1/2 de kilo de chía
1/2 kilo de maíz tostado
(si se prepara como pinole)

Preparación

Ésta es una semilla muy chiquita, pero es muy buena para comer; se come mezclada con pinole o con esquite (maíz tostado). Cuando se va a hacer pinole se tuesta como el maíz y después se muele junto con el esquite de maíz.



Semillas de chía.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

La chía o chiya

Son dos clases de esta semilla, una de color pardo y otra de color blanco. Puede sembrarse donde tumban monte para sembrar, ahí sí crece muy grande, en barbecho no crece bien. Hay otra chiya que es del monte y es muy parecida a la que se da en la casa, de color es igual, pero en el monte es más chiquita la mata.

Recetario tarahumara, Colección Cocina Indígena y Popular, núm. 7, pp. 419-421

Sustento de los pimas

La fertilidad de la tierra es más que mediana, y en partes muy abundante, aunque en partes es algo estéril, más por falta de beneficio –a lo que creo– que por la calidad de la tierra. Pues los que ahí habitan llamados papabotas, esto es pimas frijoleros –que su principal siembra es frijol, llamado papavi– se contentan con muy poco para pasar la vida. Árboles frutales hay pocos, pues sólo se hayan pitahayas, tunas, nueces silvestres y bellotas, y eso no en todas partes.

Luis Xavier Velarde, *Primera relación de la Pimería Alta*, 1716, en Cinthya Radding, *Entre el desierto y la sierra*, p. 35

Tasajos de calabaza

...las semillas que estas gentes siembran y frutos de la tierra que benefician y cogen, y que se sustentan, son en primer lugar el maíz... que se da con tanto multiplico, que suele rendir una fanega sembrada, ciento y más de fruto. De más de este siembran entre el maíz varios géneros de calabazas, sabrosas y dulces, y de algunas de ellas hacen tasajos, que secos al sol les duran mucho tiempo del año. El frijol... usan todo sembrarlo, con otros géneros de semillas que tienen por regalo.

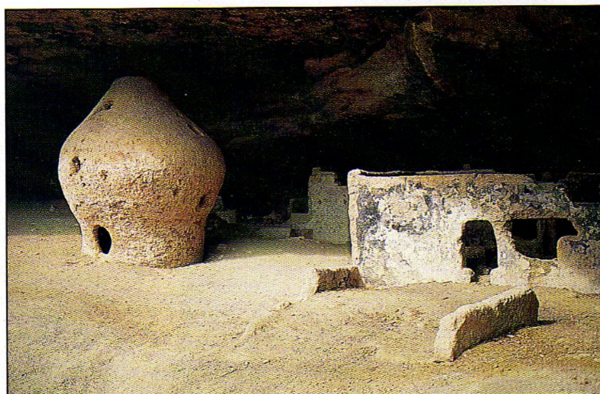
Andrés Pérez de Rivas, *Historia de los triunfos de nuestra santa fé*, en Cinthya Radding, *op. cit.*, p 31



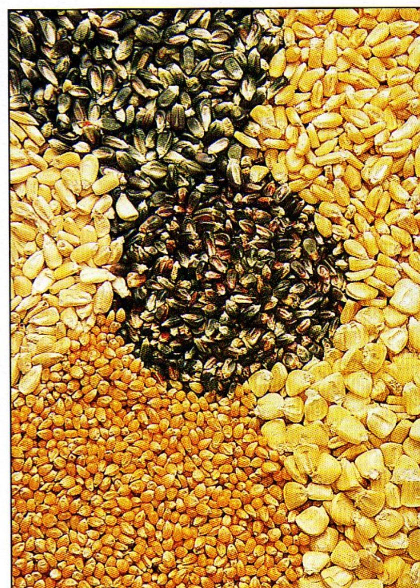
Vasija decorada con motivos geométricos. Paquimé, Chihuahua.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES

Chacal

Chihuahua



Granero y restos de una habitación en la Cueva de la Olla, Chihuahua.
FOTO: CARLOS BLANCO / RAÍCES



Diversos tipos de granos de maíz.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Ingredientes

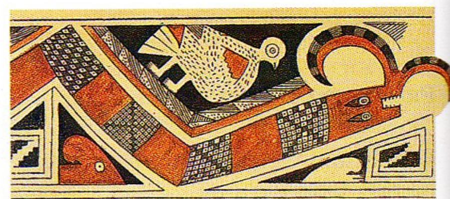
6 elotes casi recios

Preparación

Se conoce como chacál a los elotes cocidos y deshidratados. Primero se cuecen bien los elotes. Cuando ya están bien cocidos, se sacan y se ponen al sol para que se sequen. Ya secos se pueden guardar para comerlos después. Se pueden dejar cinco días al sol para que se sequen bien.

Hay unos que primero desgranan el elote ya cocido y después lo ponen en el sol para secarlo. Así se seca más pronto ese granito. Secándolo con jilote no se seca pronto.

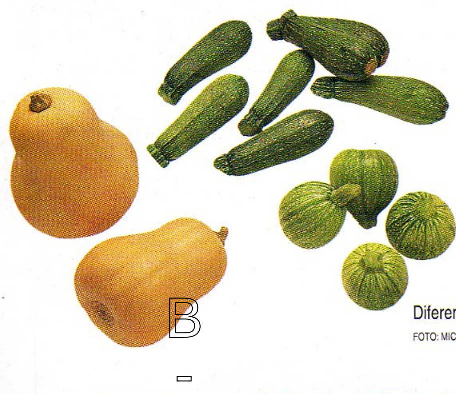
Comiéndolo después, así como en el tiempo de mayo, es muy sabroso ese chacal. Cociéndolo con carne o comiéndolo con tortilla es bueno también.



Representaciones de un ave y un animal fantástico en una vasija de Paquimé.
REPROGRAFÍA: IGNACIO GUEVARA / RAÍCES. TOMADA DE LUMHOLTZ, 1981

Requesón de semilla de calabaza

Sonora



Diferentes clases de calabaza.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Ingredientes

200 gramos de pepita de calabaza
media cebolla
sal

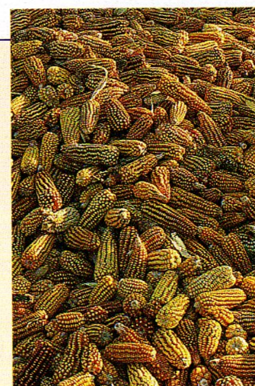
Preparación

Se tuestan en el comal las pepitas ya limpias y se muelen. Se ponen en la lumbre, disueltas en un poco de agua, y cuando comience a hervir la pasta se le agrega un chorrito de agua fría, para que empiecen a cuajar. Se toma lo cuajado con una taza y se pone en una tela de manta de cielo para que escurra. En una sartén se sofríe la cebolla finamente picada y se agrega el requesón hecho con la pepita. Se revuelve bien y cuando se consuma el líquido se sirve con tortillas.

Pinole y esquites

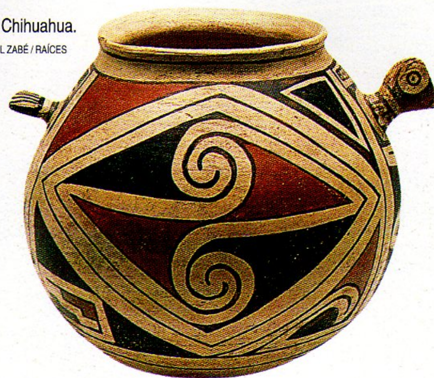
En los viajes y donde no hay facilidad para cocinar, los sonoras comen maíz preparado en forma de pinole por sus mujeres, después de ablandar el maíz en agua y secarlo, lo tuestan en un plato de barro sacudiéndolo continuamente para que no se queme. Al tostarse los granos se revientan y la médula se escapa formando lo que parecen flores de un blanco nieve. El maíz así tostado se llama esquita y no es desagradable al comerlo, para hacer pinole se muele esta esquita en el metate. Cuando salen de viaje, los sonoras llevan el pinole en una bolsa de cuero.... Cuando les da hambre echan un puñado de pinole en una corita que también llevan siempre con ellos, le añaden agua, lo revuelven y así de un platillo obtiene al mismo tiempo alimento y bebida...

Ignacio Pfefferkorn, *Descripción de la provincia de Sonora*, en *Cocina sonorense*, p. 58



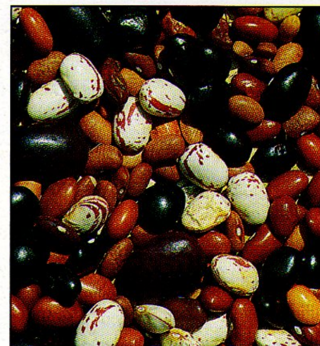
Mazorcas de maíz.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD

Vasija con forma de ave. Paquimé, Chihuahua.
FOTO: MICHEL ZABÉ / RAÍCES



Gallina pinta

Sonora



Frijoles negros, rojos y pintos.
FOTO: CARLOS BLANCO / RAÍCES

Ingredientes

1/2 de kilo de maíz para nixtamal
1/2 kilo de frijol
un mazo de chichiquelite
media cebolla
1 jitomate
manteca
sal

Preparación

Se ponen en un recipiente grande el agua y el maíz para nixtamal; cuando empiece a reventar el grano, se le agrega el frijol. Ya que están cocidos el maíz y el frijol, se agregan los chichiquelites deshuesados y lavados (pueden sustituirse con otros quelites); se pone sal. En otra cazuela se sofríe la cebolla y el tomate picados y se agregan al maíz y el frijol. Se le agrega una cucharada de manteca y listo. Este platillo recibe el nombre de gallina pinta por la mezcla de colores que resulta de cocer juntos maíz y frijol.

Pitahayas.



FOTO: PATRICIO ROBLES GIL / SIERRA MADRE

Pitahaya

El campo parecía tostado y no se veían más que algunos cactos, entre los que sobresalía el órgano de la pitahaya, cuyos brazos de color verde oscuro permanecen inmóviles al embate del viento... Producen el mejor fruto silvestre... y como era precisamente la estación en que madura, acudían a recogerlo todos los indios de los alrededores. Crece del tamaño de un huevo, su carne es suave, dulce y alimenticia. Como la planta alcanza un tamaño de veinte a treinta y cinco pies, se valen los indios, para cortar la fruta, de una caña larga que tiene en un extremo cuatro ganchos, y la van depositando en unos cuévanos de mimbre que llevan a la espalda sostenidos por medio de correas. Es curioso ver a los hombres, mujeres y niños partir alegremente al amanecer, armados de sus delgadas varas, trepando con gracia y agilidad las ásperas cumbres para ir en busca de las pitahayas que son más sabrosas cortadas bajo el fresco de la mañana.

Carl Lumholtz, *El México desconocido*, p. 185



Pitahayas.
FOTO: JORGE PABLO DE AGUINACO

Tamales de pitahaya al sol

Sonora

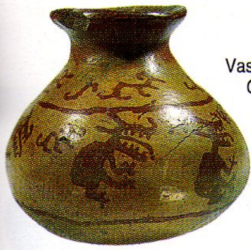
Ingredientes

pitahayas
agua
hojas de maíz

Preparación

Se recolectan los frutos maduros, que se reconocen por estar abiertos en forma de estrella. Se les quitan las espinas y se acomodan en una cubeta hasta obtener una buena cantidad. Se colocan en un emparrillado hecho con varas de pitahayas secas, que deben medir por lo menos un metro cuadrado, el cual se coloca a 10 cm de altura sobre el suelo. Se pelan las pitahayas y se acomodan una por una, boca bajo, y se dejan orear por tres días. Se vuelven a recolectar más frutos y se efectúa el mismo procedimiento; se deja secar por ocho días. Después se recogen en una cubeta, se llevan a la casa y se amasan con un poco de agua para que se ablanden. Por último, se hacen los tamales en hojas de maíz y se cuelgan del techo de la casa.





Vasija con representaciones de coyotes o perros. Cultura Chalchihuites. La Quemada, Zacatecas.
FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

NORESTE

En esta vasta región se han agrupado seis estados con características comunes con la región del Noroeste: Coahuila, Nuevo León, parte de Tamaulipas, Zacatecas, Durango y San Luis Potosí. Sin embargo, cada uno cuenta, a su vez, con distintos paisajes, entre ellos, arboledas de pino y encino o dunas que, movidas por el viento, transforman el entorno y ocultan mezquites, yucas y ocotillos. Si en la sierra se pueden encontrar bosques de encino y pinos piñoneros, los chaparrales del norte albergaron animales como el guajolote silvestre, el venado y la codorniz. Asimismo, hay extensas llanuras pedregosas y serranías; en otras zonas, ríos y lagunas, e incluso, en la Huasteca potosina, vegetación y clima tropicales. Recientemente, en Tamaulipas se han encontrado restos arqueológicos de maíz muy tempranos. Lo admirable es que, en condiciones muchas veces difíciles, los numerosos pueblos o "naciones" que habitaron la región supieron aprovechar los recursos naturales a su alcance, constituidos por interesantes cadenas de plantas y animales, y supieron convivir en armonía con ellas. Aunque en general conocemos poco acerca de sus costumbres y cultura, lo cierto es que las zonas áridas y montañosas del Norte ocupan el área más extensa del actual territorio mexicano.

Las exploraciones arqueológicas han permitido conocer algunos de los instrumentos que utilizaban esos hombres y mujeres en su vida cotidiana: pescaban con arpones y utilizaban arcos y flechas con puntas de obsidiana, un lanzadardos o *átlatl* y, para cazar conejos y liebres, una especie de bumerang o palo conejero, hecho de madera. Las pinturas rupestres muestran escenas de caza, en las que el venado tiene una importancia relevante. Como en el Noroeste, aquí pastaron los búfalos, libres y en grandes manadas. Estos cazadores-recolectores, como todos los antiguos habitantes del Centro y Norte del país, conocían bien la naturaleza y tenían territorios y recorridos para obtener alimento en las distintas estaciones del año. Aunque a todos se les conocía como chichimecas, se agrupaban en grupos más o menos numerosos diferenciados entre sí. De acuerdo con A. López Austin y L. López Luján (1996), los tobosos eran recolectores; los guachichiles, cazadores; los laguneros, pescadores de agua dulce; los conchos, cultivadores incipientes, y los sumas y los jumanos, cultivadores más desarrollados, por citar algunos ejemplos.

Las cactáceas eran un importante recurso para estas naciones. El mezquite es una planta del Centro y del Norte que ha proveído durante siglos de alimento. Botánicos actuales consideran que la harina de mezquite es la más nutritiva entre las que consume el hombre. Como ocurre con el maguey, aprovechado en esta región y en el Centro y Noroeste, el mezquite se aprovecha integralmente: se comen las flores, la goma o resina y sus vainas; tiene propiedades medicinales y su madera es dura y resistente. Se trata de un recurso que habría que extender y cuidar.

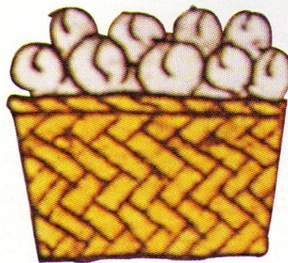
Desde la antigüedad, el maíz, el frijol y el chile han sido base del sustento del Norte, de lo cual es muestra la receta de sopa de frijoles de Nuevo León. Los variados usos del chile y sus distintos sabores permiten preparaciones como los tacos sudados zacatecanos de este recetario. La recolección y las diferencias entre las estaciones del año están presentes en la chuina de abril y mayo duranguense; el conejo de Coahuila nos recuerda las cualidades de los antiguos coahuiltecos como cazadores, y el pescado, las lagunas y pozas de Coahuila. Recordemos, al encontrar similitudes con la cocina del Altiplano, que después de la conquista fue importante la presencia de los tlaxcaltecas en varios de los estados del Norte.

◄ Elotes.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

En todos los casos, las recetas son para 6 personas

Tacos sudados

Zacatecas



Canasta con tamales. *Códice Mendocino*, f. 68r.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

INGREDIENTES

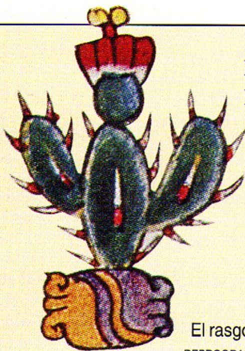
1/2 kilo de maciza de puerco
5 chiles anchos
2 chiles pasilla
3 cucharadas soperas de cacahuates tostados
18 tortillas chicas, media tortilla seca
ajo
aceite
sal



Diversos tipos de chiles secos.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

PREPARACIÓN

La carne se cuece en agua, se escurre y se deshebra; se guarda el caldo. Los chiles se desvenan, se tuestan y se ponen a remojar en un poco del caldo en que se coció la carne. Se dora media tortilla seca. Los chiles se licuan con la cebolla, el ajo, la tortilla frita y los cacahuates; se agrega sal al gusto. Se sofríe esta preparación en dos cucharadas de manteca; se agrega un poco de caldo y la carne. Se cocina a fuego lento hasta que el guiso espese. Se rellenan las tortillas recién hechas con el guiso y se doblan a la mitad. Se acomodan en una vaporera y se pone en el fondo una cama de hojas de maíz; se tapa para que suden los tacos, teniendo cuidado de que no se deshagan.



NOPALES Y TUNAS

En verano, y desde que empieza a brotar el nopal, lo comen. La flor de tuna y la misma tuna pequeña en barbacoa; que hay gran copia en toda la tierra. Esto dura mientras no madura; que entonces los hombres traen una redecilla cada uno, con la que cogen, limpian y comen con mucha facilidad; no desechando más que el hollejo, bien chupados. De ésta hay muchos géneros, unas mejores que otras… hacen su pasa de ella; unas veces entera, otras partidas a la larga; tendidas al sol en algunos petates o en el suelo

Alonso de León, *Relación y discursos del descubrimiento, población y pacificación de este Nuevo Reino de León…*, en Carlos Manuel Valdés, *La gente del mezquite*, p. 102

El rasgo principal del glifo de Tenochtitlan es un nopal. *Códice Mendocino*, f. 19r.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Sopa de frijoles

Nuevo León

INGREDIENTES

2 tazas de frijoles
una taza de masa
1 trozo de cebolla
2 dientes de ajo
sal

PREPARACIÓN

Se cuecen los frijoles. En un vasija honda o cazuela se pone una cucharada de manteca; cuando esté caliente se acitrona ahí la cebolla picada. Se agregan los frijoles molidos con su caldo. Con la masa se hacen pequeñas bolitas y se van agregando a la sopa, que se deja hervir hasta que las bolitas estén cocidas.



Planta de frijol. *Códice Florentino*, lib. X, f. 132r.
REPROGRAFÍA: M.A. PACHECO / RAÍCES



Planta de *etl* o frijol negro. *Códice Florentino*, lib. XI, f 250r.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Mole de olla

Zacatecas

Ingredientes

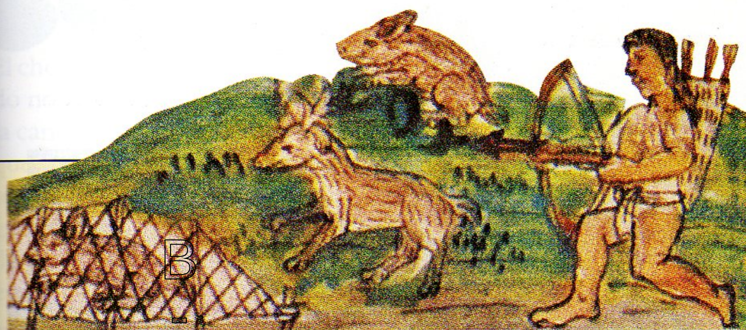
1 kilo de espinazo de puerco
2 xoconostles
2 elotes
2 ramas de epazote
4 dientes de ajo
4 pimientas gordas
4 chiles anchos
4 chiles guajillo
una taza de ejotes
6 calabacitas
una cebolla

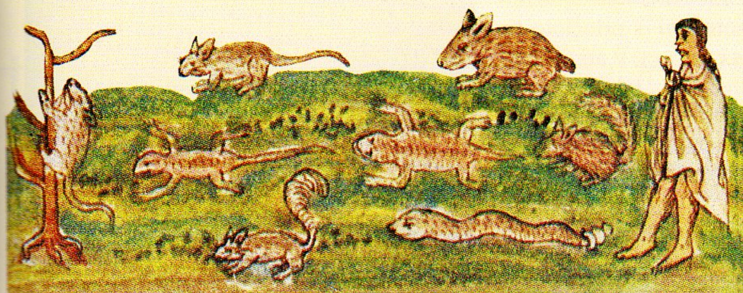


Mole de olla estilo Zacatecas, acompañado de calabazas, elotes, xoconostles, ejotes, pimienta de Tabasco y chiles guajillos.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Preparación

Se cuece la carne en dos litros de agua con los xoconostles sin cáscara, sin semillas y rebanados, los elotes cortados en ruedas, las ramas de epazote, dos dientes de ajo, las pimientas y sal. Los chiles se lavan, se desvenan y se remojan; se muelen con media taza de agua, la cebolla y los dos ajos restantes. Se agregan a la olla en la que se está cociendo el espinazo; se añaden las calabazas partidas en dos a lo largo y los ejotes cortados en rajitas. Se continúa cociendo el guiso a fuego lento hasta que la carne y las verduras estén cocidas. Se sirve bien caliente.





Animales cazados por los chichimecas. *Códice Florentino*, lib. X, f. 129r.
REPROGRAFÍAS: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Grandes cazadores y pescadores

Hay muchos géneros de frutillas silvestres, que no faltan en todo el reino de manera que, el verano, comen las frutas; en invierno, las raíces...

Son grandes cazadores y, así cuando salen, no dejan cosa viva. Corren como un venado; la carne del cual es la mejor que tiene; y, en matándolo, lo dejan, y envían a sus mujeres, al otro día, por él; y ellas por el rastro lo hallan y lo traen... repártense entre todos... No hay ave ni animal que no comen...

Son, así ellos como ellas, grandes pescadores. Pescan de diversos modos: con flecha, encandilando el pescado de noche, con redes, entrando a buscarlos en sus cuevas.

Alonso de León, *Relación y discursos*..., en *op. cit.*, p. 102

Atole de pinole

Nuevo León

Ingredientes

una tablilla de chocolate
pinole (harina de maíz tostado)
1 litro de agua
3 cucharadas de miel
1 puntito de sal



Semillas de cacao y chocolate en tableta.
FOTO: IGNACIO GUEVARA / RAÍCES



Granos de maíz azul.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD

Preparación

Se pone el agua en una vasija y se lleva al fuego con el chocolate, un puntito de sal y azúcar; cuando está hirviendo se le agrega poco a poco el pinole hasta que espese completamente. Se vacía en un molde, se adorna con azúcar y se corta en cuadros.

Salsa de chile piquín

San Luis Potosí



Chile piquín.
FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

Esta receta acompaña a casi todas las comidas de los pames.

Ingredientes

12 chiles piquín
2 jitomates de bola
1 puño de tomates de bolsa
cilantro
agua
sal

Preparación

Se asan los chiles y los jitomates sobre el comal. Se pelan los jitomates de bola y se cuecen en agua. Se muele todo junto en el molcajete, se agregan sal y cilantro al gusto y un poco de agua. Si se quiere, se puede guisar lo molido en un poco de aceite.



Tomates.
FOTO: M.A. PACHECO / RAÍCES



Cajete con representaciones de perros o coyotes. Cultura Chalchihuites. La Ferrería, Durango.
FOTO: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Mezcale

Las comidas generales suyas son, en invierno, una que llaman mezcale, que hacen cortando las pencas a la lechuguilla; y aquel corazón, con el principio de ellas, hacen en barbacoa. Dura dos días con sus noches en cocer; y aquel jugo y carnaza comen, mascándolo y chupándolo. Tiran las hebras… las muelen en unos morteros de palo de que usan en general, y aquel polvo comen. Esta comida es caliente, no de mucha sustancia, pues en este tiempo andan flacos y agalgados. Es purgativa, cómenla caliente y fría, como más les agrada. Puede guardarse muchos días.

Alonso de León, *Relación y discursos*…, en *op. cit.*, p. 102



Plantas de lechuguilla y ocotillo.
FOTO: PATRICIO ROBLES GIL / SIERRA MADRE

Atole de maíz de teja

San Luis Potosí

Atole muy apreciado entre los pames en las festividades de los "angelitos" (noviembre) y en los velorios de los niños.

Ingredientes

1/4 de kilo de maíz
100 gramos de maíz de teja (girasol)
miel de maguey



Girasoles.
FOTO: M.A. PACHECO / RAÍCES

Preparación

Se hace un tradicional nixtamal con el maíz. Se tuesta el maíz de teja. Se muelen juntos el nixtamal y el maíz de teja para formar una masa homogénea. Se pone una olla con agua hasta que hierva. Se agrega la masa colada en agua fría y bien disuelta. Se mezcla con el agua hirviendo hasta que espese y se agrega la miel.



REP.: M.A. PACHECO / RAÍCES

Chichimecas. *Mapa Tlotzin*, lám. 1.

Vasijas de fibra

Ninguna vasija tienen de barro ni palo. Sólo tienen unas que hacen de hilo tan tejido y apretado, que basta a detener el agua, donde hacen el vino, y son algunas tan grandes como una canasta.

Gonzalo de las Casas, *Noticia de los chichimicas*..., en *Recetario pame*..., Colección Cocina Indígena y Popular, núm. 26, p. 35

Chuina de maíz con chechalote

Durango

Ingredientes

1 kilo de carne de chechalote
(se puede sustituir por cerdo)
1/4 de kilo de masa de maíz
una cucharada de orégano seco
sal

Preparación

El chechalote o ardilla se utiliza cuando no hay carne de venado. Se corta la carne de chechalote en trocitos pequeños, se coloca en un recipiente, se le agrega masa de maíz, agua, orégano y sal al gusto. Se cocina meneando todo con una cuchara hasta que espese y se sirve bien caliente.



Pintura rupestre en la Cueva de los Venados, Durango.
FOTO: LUIS AVELEYRA ARROYO DE ANDA

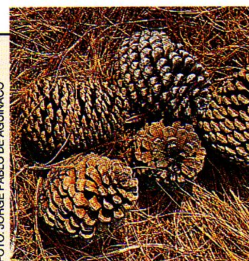


FOTO: JORGE PABLO DE AGUINACO

Conos de pino de piñón (*Pinus cembroides*).

Piñones en harina y pellas

Comían tunas y piñones; hay por aquella tierra pinos chicos, y las piñas de ellas son como huevos pequeños, mas los piñones son mejores que los de Castilla, porque tiene las cáscaras más delgadas; y cuando están verdes, muélenlos y hácenlos pellas [masa hecha pelotal], y ansí los comen; y si están secos, los muelen con cáscaras, y los comen hechos polvos.

Alvar Núñez Cabeza de Vaca, *Naufragios y comentarios*, cap. XXIX

Chuina de nopales de abril y mayo

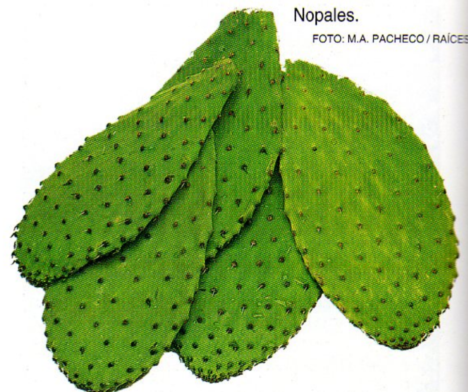
Durango

Ingredientes

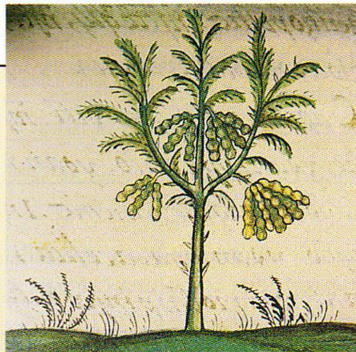
1/2 kilo de frijoles
6 nopales tiernos medianos
1 trozo de cebolla
sal

Preparación

Se cocinan los frijoles con un trozo de cebolla y se les pone sal. Cuando están a medio cocer se agregan los nopalitos limpios y cortados en pequeños trozos. Se sirve caliente.



Nopales.
FOTO: M.A. PACHECO / RAÍCES



REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Mezquite

Comen [en verano] el mezquite, que hay en abundancia. Cómenlo desde que empieza a sazonar hasta que está seco; y entonces lo muelen en sus morteros y aquellos guardan; uno cernido, otros con pepitas, y puesto en unos petatillos, a modo de costales, hechos a propósito, o en nopales abiertos. Llámanles mezquitamal. Es una comida de muy gran sustancia, caliente y seca; hácelos engordar en este tiempo.

Alonso de León, *Relación y discursos* ..., en *op. cit.*, p. 102

Árbol de *mízquitl* o mezquite. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 124r.

Conejo en salsa de chile pasilla

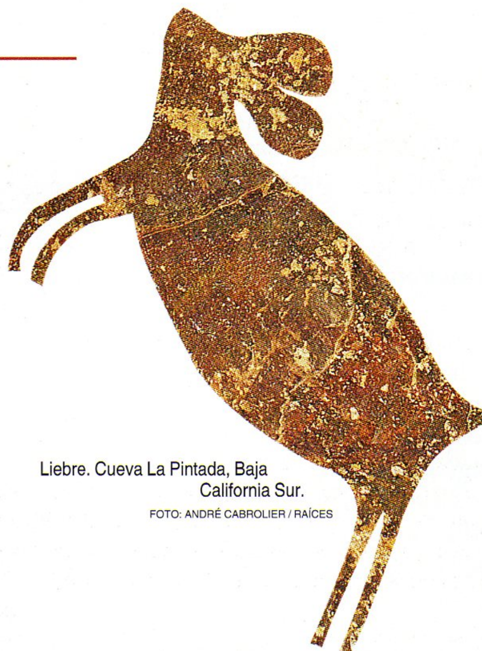
Coahuila

Ingredientes

1 conejo
2 litros de pulque
3 dientes de ajo
una cebolla
aceite
sal

Salsa

200 gramos de chile pasilla
3 dientes de ajo
media cebolla
orégano
sal



Liebre. Cueva La Pintada, Baja California Sur.
FOTO: ANDRÉ CABROLIER / RAÍCES



Caza de aves y conejos. *Códice Telleriano-Remensis*, f. 26r.
REPROGRAFÍA: CARLOS BLANCO / RAÍCES

Preparación

Se limpia el conejo y se corta en piezas. Se coloca en un recipiente con el pulque y se deja marinar por 12 horas en el refrigerador. Se retira del recipiente, se enjuaga y se cuece en agua con un trozo de cebolla, ajo y sal. Se retiran las piezas cocidas, se secan y se fríen en aceite. Se incorporan a la salsa agregando un poco de caldo y orégano y se deja sazonar.

Para hacer la salsa se dora el chile pasilla en el comal con el ajo y la cebolla; se remoja el chile en un poco de agua para que se ablande; se licua y se sofríe la salsa.



Caza de aves lacustres. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 61v.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Pescado enchilado

Coahuila

Ingredientes

1 kilo y medio de pescado
100 gramos de chile ancho
100 gramos de chile capón seco
100 gramos de manteca
3 dientes de ajo
2 jitomates
sal



Pescado. *Códice Telleriano-Remensis*, f. 25v.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Preparación

Se hierven los jitomates con los chiles previamente desvenados y sin semillas; se licua todo con ajo y un poco de agua. El pescado se lava y se le pone un poco de sal. Se sofríe la salsa en manteca y se sazona. El pescado se moja en la salsa y se coloca en una cazuela o refractario. Se baña con el resto de la salsa y se hornea durante 30 minutos aproximadamente, bañándolo dos o tres veces con la salsa durante la cocción.

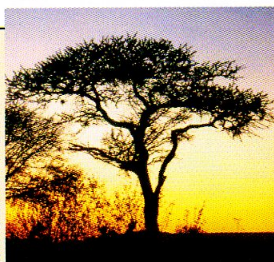
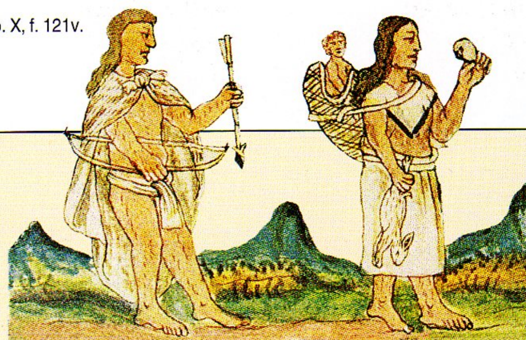


FOTO: IGNACIO URQUIZA

Árbol de mezquite.

Tortillas de mezquite
Preparan con ellas los chichimecas unas tortillas que les sirven de pan, así como otros las hacen de varias semillas, raíces o frutos.

Francisco Hernández, *Historia natural de Nueva España*, lib. X



Chichimecas. *Códice Florentino*, lib. X, f. 121v.
REPROGRAFÍA: M.A. PACHECO / RAÍCES

Comida del semidesierto
Su comida es frutas y raíces silvestres, no siembran ni cogen ningún género de legumbre, ni tiene ningún árbol cultivado; de las frutas que más usan son tunas, [las hay] de muchas maneras y colores, y algunas muy buenas, también comen la fruta de otro árbol, que acá llamamos, mezquita, que es un árbol silvestre bien conocido, que lleva unas vainas como algarrobas, las cuales comen, y aun hacen pan, para guardar y comer cuando se les acaba la fruta; tienen otra fruta que llamamos dátiles, que [ni] las palmas que las llevan ni [los] dátiles [son] como los nuestros, pero por parecerse a ellos y por similitud los llamamos ansí… de las raíces que comen unas son a semejanza de batatas [o yuca], otras son las mismas o propias a las que en lengua mexicana llaman cimatles, el maguey les es de gran ayuda y mantenimientos que nunca les falta… y ansí todas las raíces dichas comen cocidas en hornillo porque crudas no se pueden comer…

Gonzalo de las Casas, *Noticias de los chichimicas…*, en *op. cit.*, pp. 34-35



REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Chichimecas. *Códice Florentino*, lib. X, f. 124r.


B
-
G

INVESTIGADORES Y CHEFS

RECETAS

◄ Mazorcas con rostros humanos. Templo Rojo. Cacaxtla, Tlaxcala.
FOTO: PATRICIO ROBLES GIL / SIERRA MADRE

En todos los casos, las recetas son para 6 personas

Mixiotes de piñón con escamoles

Valle del Mezquital, Hidalgo

Laura B. de Caraza Campos

Ingredientes

1 manojo mediano de yerbabuena
2 o 3 dientes de ajo
una cebolla partida en dos
sal al gusto
500 gramos de escamoles
250 gramos de piñón
1 kilo de masa para tortillas

Salsa
100 gramos de chiles guajillos
10 chiles moritas
4 chiles mulatos
4 pimientas de Tabasco

100 gramos de piñón
12 mixiotes de maguey remojados y escurridos

Preparación

Se pone a hervir el agua con la yerbabuena, el ajo, la cebolla y la sal; cuando suelte el hervor se añaden los escamoles. Se dejan cocer aproximadamente cinco minutos y ya que estén cocidos se escurren en una coladera y se retiran la yerbabuena, el ajo y la cebolla. En el metate o molino de mano (se puede usar un procesador de alimentos) se muele la masa con la mitad de los piñones y sal al gusto.

Para hacer la salsa, se desvenan todos los chiles y se tuestan en un comal; luego se ponen a remojar en agua muy caliente, se muelen en el metate (o en el procesador o licuadora) con el resto de los piñones y un poco del agua en que se remojaron, y se cuelan. En una cazuela de barro se añade lo molido (también se pueden añadir 3 cucharadas de aceite o de manteca antes de agregar la salsa colada) y se deja sazonar muy bien, hasta que esté bien espesa. Se toma entonces un poco de masa, se embarra en los mixiotes, se agregan un poco de salsa, unos escamoles y unos piñones de los 100 gramos restantes, se envuelven, se amarran y se ponen a cocer al vapor (en una vaporera o tamalera) durante una hora o hasta que se desprendan fácilmente de los mixiotes.

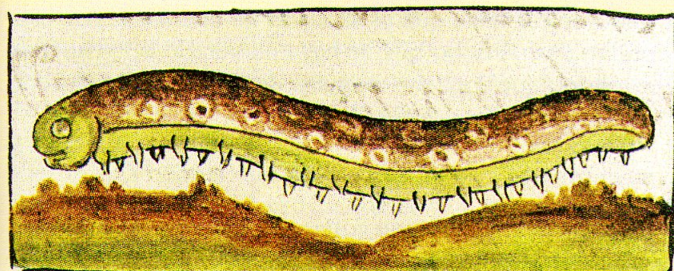
Laura B. de Caraza Campos. Chef. Autora de libros de cocina, entre otros, *La cocina de Laura*, *El libro clásico de la cocina mexicana*, *Menús para todas ocasiones* y *La gran repostería*. Ha sido directora gastronómica de varias colecciones y editora de revistas especializadas en cocina.



Alimentos que se ofrecían a los sacerdotes. *Códice Florentino*, lib. I, f. 22v.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Teresa Castelló Yturbide

Cuetzalan, Puebla



El gusano que se cría en la *chíen* verde o chía era conocido como *chiancuetla, chiencuetla* o *tetepolchíchic. Códice Florentino*, lib. XI, f. 105r.

REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

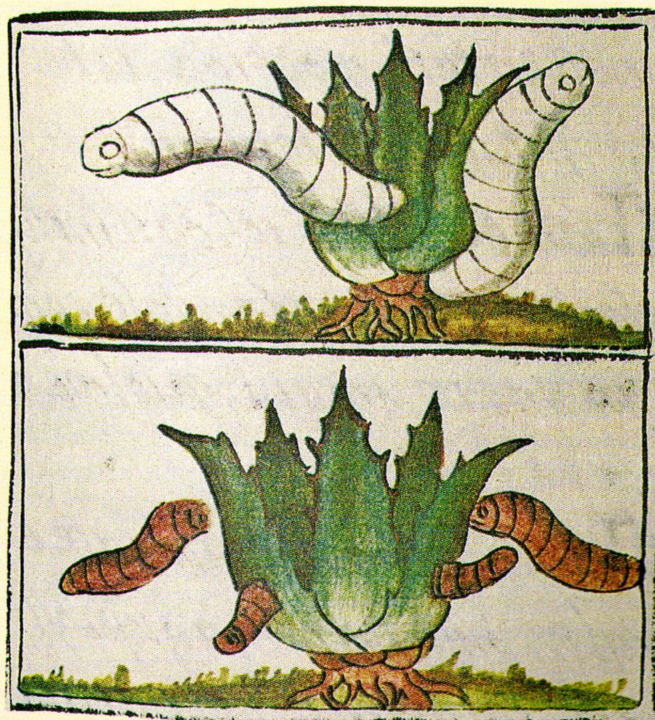
> Hay otros gusanos que se crían en la *chíen* verde, que se llaman *chiancuetla* o *chiencuetla*, y también se llama *tetepolchíchic*. Son gruesos. Son entre blancos y verdes. Hácense tan largos como un palmo. Tienen cuernos en la cabeza. Ni son tan buenos ni malos, sino parece que espantan cuando los ven (Bernardino de Sahagún, *Historia general de las cosas de Nueva España*, lib. XI).

Estas orugas son las larvas de ciertas mariposas, conocidas bajo diferentes nombres según las regiones y las plantas donde se encuentran. Son hasta de 20 cm de largo, gruesas y su cuerpo es de un color oscuro con diseños blancos; en la cabeza tienen unas antenas cortas y acostumbran comer de noche. Pertenecen a la familia de los lepidópteros y aparecen en la temporada de lluvias. En Cuetzalan, Puebla, llaman a las orugas *xonecuillis* (*Heliocarpus americanus*), porque la mariposa pone sus huevecillos, que se convertirán en gusanos, *ocuilin*, bajo las hojas del jonote o *xónotl*. En San Felipe Tepemaxalco, Puebla, se les conoce como chiancuetlas, pues se encuentran en la planta de la chía (*Salvia chian*). En Atlixco, Puebla, se venden el sábado en el mercado, y en Izúcar de Matamoros, los lunes. Estas larvas se encuentran también por el rumbo de Huichila, en Cuautla, Morelos; si se quieren conseguir larvas vivas hay que encargarlas junto con las hojas, actividad que ayuda a la manutención de los campesinos del lugar. En Toluca se les conoce como cupiches y se venden ya cocinados en el mercado Juárez.

Preparación

Las larvas se recolectan en tompeates o morrales y, una vez reunidas, se vacían una por una y se les aprieta con los dedos para que expulsen lo que tienen en el interior. Para facilitar esto, algunos las descabezan, pues sólo es comestible la piel y deben quedar enteras como tripas. Una vez vaciadas y limpias se hierven en agua con sal, se escurren y secan al sol. También pueden tostarse en el comal y acompañarse con una salsa enchilada y tortillas calientes. En otros lugares, una vez cocidas, las larvas se rellenan con *pinolli* (pinole: harina de maíz) molido con chile seco desmenuzado, venas o semillas del mismo chile y así se comen en un caldillo de jitomate. Estas larvas aparecen con las lluvias y para la fiesta de San Miguelito, el 29 de septiembre, termina la temporada, pues se dice que las que quedaron con vida se las llevó el santo volando...

Teresa Castelló Yturbide. Investigadora. Autora de diversas obras de rescate de tradiciones mexicanas, entre las que destaca su excepcional publicación *Presencia de la comida prehispánica*.



Otros gusanos comestibles son los del maguey: *meocuili* o blancos y *chichilocuili* o colorados. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 104r.

REPROGRAFÍA: GERARDO GONZÁLEZ RUL / RAÍCES

Mixiote de hongos



Vendedora de tamales. *Códice Florentino*, lib. X, f. 50v.
REPROGRAFÍA: GERARDO MONTIEL KLINT / RAÍCES

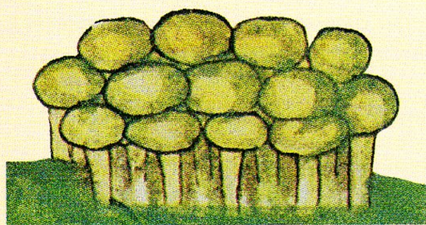
Altiplano

ALICIA GIRONELLA DE'ANGELI

El mixiote se usa para envolver alimentos y cocinarlos al vapor. Es un platillo que se hace con la película que se extrae al desprender la parte externa de la penca de maguey, para cocer dentro de ella distintos ingredientes. Dentro de esa hoja, que es similar a un papiro, se colocan los ingredientes que llevará la preparación y se acompañan con la salsa o adobo que se haya elaborado previamente para sazonar; el resultado, después de cocerlo al vapor, es un envoltorio que contiene un guiso de sabor característico.

INGREDIENTES

6 piezas de papelitos de penca de maguey
1 kilo de hongos de temporada surtidos
20 gramos (2 piezas) de chile pasilla
2 tazas de pulque
2 dientes de ajo
40 hojas de epazote picadas toscamente
2 chiles verdes
6 cucharaditas de aceite



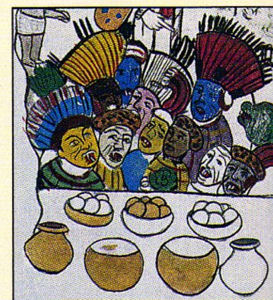
Hongos. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 132r.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

PREPARACIÓN

Se remojan las seis hojas de maguey y se cortan en cuadros de alrededor de 28 cm. Se colocan en cruz. Los chiles pasilla se asan y remojan en el pulque; se muelen con dos dientes de ajo. Se pone una cucharada de esta preparación en el centro de la hoja de mixiote. A los hongos se les cortan las patas que tengan tierra y se limpian con una brocha; no se lavan. Se trozan toscamente. Se reparten los hongos en los seis mixiotes y se les pone encima epazote, chile verde picado, sal, y, si se desea, un poco de aceite. Se cierran los envoltorios y se acomodan los mixiotes poniéndolos con las puntas hacia arriba. Se cuecen en la vaporera durante 15 minutos, a partir de que el agua suelte el hervor. Se sirven calientes y cerrados. Se pueden refrigerar hasta ocho días y calentar al vapor. En vista de que en la actualidad suelen destruirse sin control los magueyes, la cutícula se puede sustituir por un papel especial, que se vende en algunos mercados. El sabor varía un poco, pero se protege a la planta.

Alicia Gironella De'Angeli. Chef. Creadora de un estilo propio, moderno pero respetuoso de la tradición. Su verdadera pasión es la enseñanza. En su restaurante El Tajín de Coyoacán se imparten cursos de cocina mexicana.Entre sus obras destacan *Cocina mexicana para el mundo* y *Cocinando en México*.

Desayuno *purhé*



Comida ofrecida a los dioses tarascos.
Relación de Michoacán, lám. XLII.
REPROGRAFÍA: M.A. PACHECO / RAÍCES

Meseta Tarasca

FERNÁN GONZÁLEZ DE LA VARA

INGREDIENTES

ATOLE DE GRANO
una docena de elotes tiernos
2 o 3 manojos de anís silvestre
medio chile serrano
media taza de agua

CORUNDAS DE CENIZA
1 cuarterón de maíz (aproximadamente 2 kilos)
2 cucharadas de ceniza de leña (se puede añadir una cucharada de cal)
agua y cal
30 hojas de la caña del maíz (cortadas a 20 centímetros de su inserción a la caña)

PREPARACIÓN

ATOLE DE GRANO: Los elotes se desgranan a mano y se cuecen en una olla con agua salada arriba del nivel de los granos. Mientras tanto se muelen los manojos de anís con un cuarto de chile serrano y media taza de agua. Una vez cocido el elote, se le agrega la mezcla de anís. Para espesar el atole se le puede añadir hasta medio kilo de masa de maíz. Se puede agregar más chile o anís a la mezcla según el gusto. CORUNDAS DE CENIZA: El maíz se cuece junto con la ceniza del fogón y la cal, y hay que esperar a que se suelte la cutícula del grano (el hollejo). El maíz se lava y frota para quitar el hollejo y se muele en molino o metate. Se mezcla agua con sal y se añade a la masa, con la que se hacen gorditas y se envuelven en hojas de maíz (alguna gente añade algo de manteca, pero no es necesario). Los tamales se cuecen en una olla de barro durante una hora. La corunda se acompaña con frijoles y una salsa de tomate y chile.

Fernán González de la Vara. Antropólogo por la ENAH. Autor de diversas publicaciones y coordinador de *La cocina mexicana a través de los siglos*.

Diana Kennedy

Santa Ana, Puebla

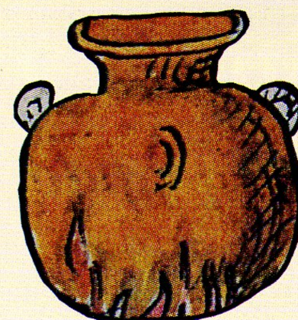
Hace seis o cuatro años, hacia noviembre, visitamos la población de Santa Ana en Puebla, cerca de Tepejí de Rodríguez, donde se elaboran para uso doméstico algunos recipientes de barro como jarrones para agua y cajetes muy delicados. Ahí nos ofrecieron una bebida que llamaron *xocoastole*; la sirvieron con ayocotes cocidos y chile.

Muy amablemente, la señora Fausta Hernández nos enseñó a hacer el *xocoastole* ese mismo día. Tomó algunas mazorcas de maíz negro de su patio. Las desgranó y les dio a los granos una pasada nada más en el metate, rociándolos con agua. Los puso al sol y cuando éste declinaba, puso el maíz en una olla grande de barro llena de agua y la colocó en el rescoldo del fuego, que había usado para cocinar durante el día, asegurando que el calor duraría toda la noche y el maíz tendría calor suficiente para fermentarse y agriarse; cubrió la olla con una servilleta. Aun cuando la noche fue muy fría, el rescoldo estaba aún encendido a la mañana siguiente, y el maíz se había agriado. Lo vació en otra olla y lo puso al fuego manso; mientras se cocía le añadió sal y lo diluyó con más agua. Estuvo listo cuando su consistencia fue espesa y tersa.

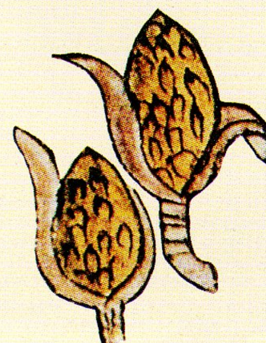
En otro lugar había cocido ayocotes sólo con sal. Puso una cucharada de estos frijoles en el atole y añadió chiles secos molidos. Eran de color rojo-anaranjado y piel delgada; en la zona los llaman serranos, aunque no son como los que suelen venderse en los mercados con ese nombre. Si el atole fue refrescante con el calor del medio día, también nos hizo entrar en calor en el frío de la mañana.

Tomado de D. Kennedy, *My Mexico*, trad. de C. Barros con autorización de la autora

Diana Kennedy. Investigadora de origen británico que ha vivido en México por casi 40 años. Sus libros *The Cuisines of Mexico*, *The Art of Mexican Cooking*, *The Tortilla Book* y *My Mexico*, han sido traducidos al español y muestran fielmente la actual cocina mexicana tradicional.



Olla. *Códice Florentino*, lib. IV, f. 25r.



Mazorcas. *Códice Florentino*, lib. II, f. 29v.



Ofrecimiento de tamales al fuego y a los muertos. *Códice Florentino*, lib. II, f. 102v.

Atlaquetzalli: agua preciosa

Altiplano

MIGUEL LEÓN-PORTILLA



Mujer vaciando cacao para hacer espuma. *Códice Florentino*, lib. X, f. 69v.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES



Jícara para beber cacao. *Códice Mendocino*, f. 68r.
REPROGRAFÍA: M.A. PACHECO / RAÍCES

El texto que describe cómo se preparaba la bebida de cacao se incluye en el libro X del *Códice Florentino*, donde se reúnen testimonios acerca de los vendedores de diversos productos en los mercados. Fray Bernardino de Sahagún situó este texto al lado de los referentes a los que venden atole, tequesquite, tiza, tabaco y, curiosamente, también cerca del tocante a "la que se vende a sí misma", la *ahuiani* o alegradora prehispánica.

Ésta es la versión de lo que se expresa en náhuatl sobre cómo la vendedora del *atlaquetzalli*, "agua preciosa", preparaba lo que ofrecía.

> La que vende el agua preciosa: la que hace la molienda, ofrece la bebida que regocija a la gente. La que muele el cacao, lo quiebra, machaca, pulveriza. Lo selecciona, escoge, separa. Lo remoja, hace que se empape.
>
> Le añade agua con cuidado, lo airea, lo filtra, lo bate, lo levanta para que chorree, lo hace espumear, lo levanta, lo engruesa, lo hace pastoso, le añade agua, lo remueve.
>
> Vende buena, excelente, bebida preciosa, la que pertenece al destino de los de linaje, agua de los señores, muy bien molida, suave, espumosa, rojiza, amarga, con agua de chile, con flores, con *hueynacaztli* ["orejuela"], con *teonacaztle* [una hierba de olor de la familia de las amonáceas], con *tlilxóchitl* [la vainilla], con *mecaxóchitl* [el acuyo], y también con miel de abejas silvestres y otras flores aromáticas.

Quedan así descritos los varios pasos en la preparación no del chocolate –que también a base de cacao se elaboró en la época colonial–, sino del "agua preciosa" de tiempos antiguos, la que consumían fría, como refresco, los señores en sus banquetes y también los poetas y sabios en sus reuniones. Se dice primero cómo se molían las semillas del cacao. Después cómo se procedía poniendo agua hasta formar una pasta a la que volvía a añadirse agua, batiendo y aireando para que saliera espuma. El "agua de los señores" debía quedar muy suave y espumosa. Al final debía añadírsele "agua de chile" y varias hierbas aromáticas –orejuela, vainilla, acuyo–, así como miel de abejas silvestres. En el libro *The True History of Chocolate*, de Sophie D. Coe y Michael D. Coe (1996), está la transcripción de una receta debida a Antonio Colmenero Ledesma, médico de Ecija en Andalucía, que publicó en Madrid (1631) un libro bajo el título de *Curioso tratado de la naturaleza del chocolate*, dividido en cuatro partes. La receta, conviene destacarlo, guarda bastante relación con lo expuesto por quienes dieron a Sahagún la suya.

INGREDIENTES

100 semillas de cacao
2 chiles (pueden sustituirse por pimienta negra)
un puñado de anís
una flor de oreja
2 mecasuchiles (si faltaren estas dos especias, pueden usarse rosas de Alejandría en polvo)
una vainilla
2 onzas de cinamomo
12 almendras y otras tantas avellanas
media libra de azúcar
achiote al gusto.

Asombroso parece que don Antonio Colmenero de Ledesma empleara en su receta nahuatlismos como el de *mecasuchiles* (*mecaxúchitl*), dando por supuesto que sus lectores habrían de entenderlos. Añadiré sólo que su libro fue traducido al inglés y circuló ampliamente en varios países de Europa. El *theobroma*, alimento, bebida de dioses, daba cada vez más placer a propios y extraños.

Miguel León-Portilla. Doctor en filosofía por la UNAM. Miembro de las academias mexicanas de la Historia y de la Lengua, de El Colegio Nacional y de la National Academy of Sciences, E.U.A. Autor de numerosas publicaciones y profesor de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM.

Sopa de malva

LUCILA MOLINA DE MERLOS

Teziutlán, Puebla

INGREDIENTES

1 kilo y medio de malvas
4 calabazas
1/2 kilo de flor de calabaza limpia
6 dientes de ajo pelados
venas de chile pasilla (al gusto)
una pizca de tequesquite
6 huevos de codorniz
sal de grano al gusto

PREPARACIÓN

Se quita el tallo de las malvas y quedan sólo las hojas, las cuales se lavan y se escurren. En un litro de agua se ponen a cocer las malvas, se agrega una pizca de tequesquite y se dejan hervir 10 minutos. Se agregan los ajos machacados y las venas de chile, y se ponen las calabazas picadas en trozos regulares. Se añaden las flores de calabaza deshojadas y sal al gusto. Por último, se agregan los huevos de codorniz para que se cuezan en la misma sopa. Se sirve muy caliente.

Lucila Molina de Merlos. Chef. Fundadora y directora general del restaurante Casa Merlos desde hace 18 años. Iniciadora de los festivales de cocina poblana en Casa Merlos. Se dedica al rescate de la cocina poblana del siglo XVIII.



Banquete brindado por los mercaderes. *Códice Florentino*, lib. IV, f. 31r.
REPROGRAFÍA: GERARDO GONZÁLEZ RUL / RAÍCES

Ha'sikil p'ak

RICARDO MUÑOZ ZURITA

Yucatán

El nombre de este preparado de origen maya viene de los ingredientes que lo componen: *ha'*, "agua"; *sikil*, "calabaza o semilla de calabaza", y *p'ak*, "tomate". En la actualidad, en Yucatán el nombre más común es *sikil p'ak*. Se trata de una pasta suave de semillas de calabaza, que suele acompañarse con totopos de tortilla de maíz; es ideal como botana o cuando se bebe la copa. La cebollina o cebolla silvestre es una hierba aromática nativa del Sureste de México, que puede ser sustituida por el cebollín, pues su sabor y apariencia son muy similares. En caso de no tener las dos pepitas puede hacerse con las de un solo tipo. La pepita chinchilla es una semilla de calabaza muy menudita, de forma ovalada, que mide en promedio un centímetro de largo.

INGREDIENTES

media taza de pepita chinchilla tostada (80 gramos)
media taza de pepita verde tostada (80 gramos)
1 chile habanero asado
una cucharadita de sal o al gusto
1 jitomate grande maduro y asado (350 gramos)
2/3 de taza de agua o la necesaria
media taza de cilantro picado en fino
3 cucharadas de cebollín finamente picado



Ofrecimiento de alimentos a un visitante. *Códice Florentino*, lib. X, f. 12v.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

PREPARACIÓN

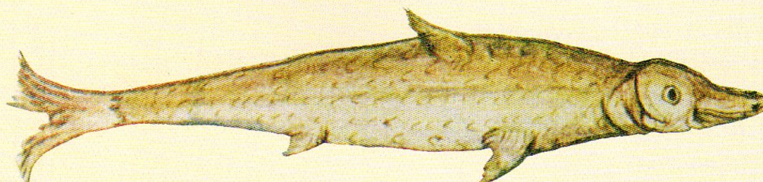
Muela ambas pepitas con jitomate, agua y sal, hasta obtener una pasta muy tersa. Añada únicamente la cuarta parte del chile habanero sin semillas, ni venas, pues éste no es un preparado picoso; vuelva a licuar para que todos los ingredientes se incorporen. Pase el licuado a un tazón y mezcle con el cilantro y la cebollina. Sirva a temperatura ambiente acompañada con totopos. En caso de que quede muy espeso añada un poco más de agua y mezcle. El *sikil p'ak* se puede hacer con cinco días de anticipación, agregando el cilantro y el cebollín antes de servirse. No se debe congelar.

Ricardo Muñoz Zurita. Chef. Autor de *Los chiles rellenos de México*, *Verde en la cocina mexicana* y *La comida de los almendros*. Su *Diccionario enciclopédico de gastronomía mexicana* es una importante aportación para el estudio de la cocina mexicana.

Joroches de cazón

Campeche

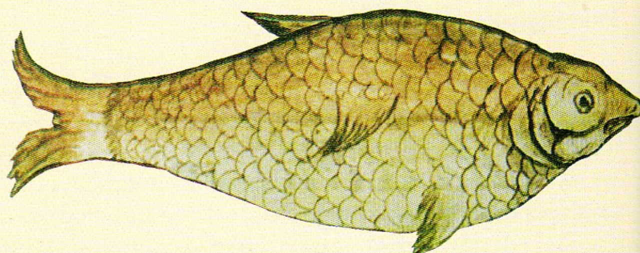
José Enrique Ortiz Lanz



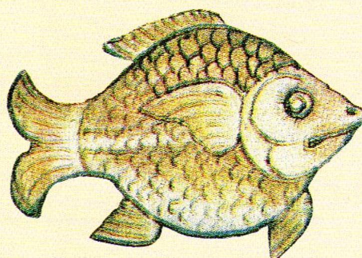
Ingredientes

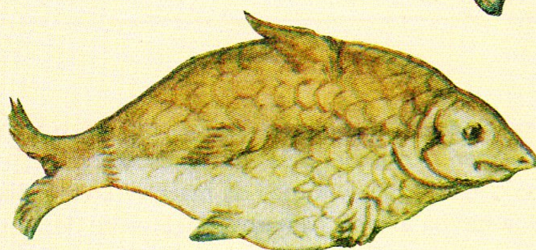
Masa
1/2 kilo de masa para tamales
125 gramos de manteca
6 hojas de epazote
sal al gusto

Relleno de cazón frito
350 gramos de cazón asado
media cucharadita de sal
media cebolla verde
una ramita de epazote
100 gramos de manteca
media cebolla mediana
10 hojas de epazote
un tomate colorado, asado, pelado y picado
1 chile habanero
sal al gusto



Diversos peces blancos. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 66r.
REPROGRAFÍA: M.A. PACHECO / RAÍCES





Frijol negro colado
1/2 kilo de frijol negro
media cebolla
2 ramas de epazote
sal al gusto
100 gramos de manteca
media cebolla picada finamente
1 chile habanero

Preparación

La noche anterior se remoja el frijol limpio. A la mañana siguiente se pone a cocer con una rama de epazote y la mitad de la cebolla (dividida en dos cuartos). Una vez cocido se deja entibiar y se muele a mano o se licua y se pasa por un colador para quitar cualquier residuo de cáscara. Después se fríe en la manteca la cebolla picada finamente, la otra rama de epazote y el chile habanero. Finalmente, se añade el caldo de los frijoles, que se deja bastante aguado y se sazona con la sal. Para otras recetas, como el brazo de frijol, se deja secar al fuego, añadiendo un poco más de manteca.

Se cocina el cazón y se cubre con agua, media cucharada de sal, la cebolla verde y la ramita de epazote. Se deja hervir a fuego vivo hasta que el cazón esté suave; se deja enfriar y se le quitan los huesos y pellejos, y se muele. Después se fríe en la manteca la cebolla picada finamente, las 10 hojas de epazote picadas y el tomate, asado, pelado y picado; esta salsa se deja hervir 10 minutos y se añade el chile habanero entero; luego se revuelve con el cazón picado, moviendo constantemente por 15 minutos. Se retira del fuego y se rectifica la sal. Ésta es la preparación base para confeccionar el famoso pan de cazón campechano. A la masa se le añade la manteca derretida y tibia y se mezcla hasta que quede bien revuelta. Se pica el epazote y se mezcla con la masa añadiendo sal al gusto, hasta que se pueda tortear bien. Ésta es una forma simple de preparación para masa de tamales, sólo que en lugar de epazote lleva una cucharadita de achiote.

Con la masa se hacen unas tortillitas gruesas que se rellenan con el cazón frito, y se cierran posteriormente hasta que queden del tamaño de un huevo. Éstos son los joroches, palabra que viene del maya *holo'ch*, la hoja que envuelve la mazorca del maíz, pues al envolver los tamalitos adquieren una forma similar. Los joroches se van echando en el caldo de frijol, que debe estar hirviendo, uno por uno y cuidando que no se peguen entre sí. Se dejan hervir a fuego lento, hasta que ya cocidos se retiran del fuego. El caldo debe ser aguado, en caso de que se espese se le va añadiendo agua.

José Enrique Ortiz Lanz. Arquitecto con estudios de posgrado en restauración de monumentos en la Universidad de Nápoles, Italia. Ha trabajado en el área de museos y exposiciones desde hace más de 16 años. Coordinador Nacional de Museos y Exposiciones, INAH.

Sikil p'ak

PATRICIA QUINTANA

Sureste

En la cocina maya ancestral la pepita era uno de los ingredientes preferidos, con ella se elaboraban diferentes guisos como papadzules y salsas. La pepita, con alto grado de calcio, es nutritiva, se come tostada y se utiliza en la elaboración de tamales de frijol. Para el aceite de pepita se tostaba la semilla y se remolía en metate caliente, para rociar con ella los papadzules.

INGREDIENTES

2 1/2 tazas de semillas de calabaza
4 jitomates medianos, asados
2 dientes de ajo pequeños, pelados
6 cebollas de campo o xonácatl
una y media tazas de agua
sal de mar al gusto
2 ramas de epazote
totopos (tortillas tostadas en el comal)

PREPARACIÓN

Se lavan las pepitas o semillas de calabaza y se tuestan ligeramente en un comal; se cubren con una tapa para que no brinquen. Se dejan enfriar y se muelen en el metate junto con los jitomates, los ajos y las cebollas de campo asadas. Se agrega una y media tazas de agua y se sazona con sal de mar. Se remuele en el metate toda la mezcla hasta obtener una salsa semiespesa. Se vuelve a sazonar. Se sirve en un molcajete con totopos y se adorna con epazote picado y pepita entera ligeramente tostada.



Planta de calabaza o *ayotli. Códice Florentino,* lib. XI, f. 253r.
ILUSTRACIÓN: MONIKA BECKMANN / RAÍCES

Patricia Quintana. Estudios de chef en Canadá, Suiza y Francia. Se ha dedicado a la cocina desde hace 25 años. Autora de varias obras, entre ellas: *Fiestas de la vida*, *El sabor de México* (ambas en inglés y español) y *Un recorrido por las cocinas de México*. Asesora de restaurantes, promotora y difusora de festivales de cocina mexicana, en México y en el extranjero. Chef del restaurante El Izote de Patricia Quintana, que refleja su estilo propio en la cocina mexicana.

Pipián con chiltepin

CARMEN RAMÍREZ DEGOLLADO, TITITA

Rancho Sombrerete, Papantla, Veracruz

INGREDIENTES

100 gramos de pepita de calabaza
10 gramos de chile chiltepin tostado
una cucharadita de sal en grano

PREPARACIÓN

Se tuesta la pepita de calabaza en el comal; el chiltepin también se tuesta por separado. Se muelen en un molcajete con la sal en grano. Esta mezcla sirve para espolvorearse en tortillas calientitas o en frijoles de la olla.

Pipián de pepitas de todos los chiles

CARMEN RAMÍREZ DEGOLLADO, TITITA

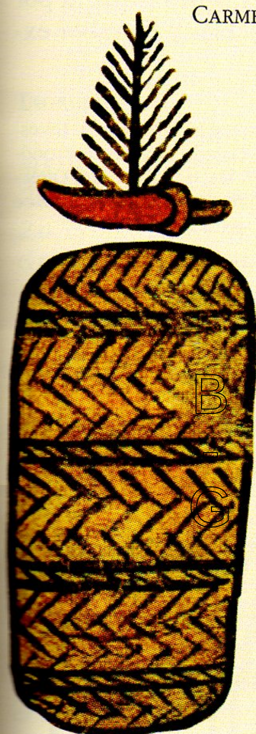
Puebla

INGREDIENTES

100 gramos de pepitas de todos los chiles
3 jitomates
media cebolla
2 dientes de ajo
una taza de agua
sal al gusto

PREPARACIÓN

Se asan los jitomates, el ajo y la cebolla en el comal. Aparte se muelen las pepitas de todos los chiles. Se pone un poco de aceite en una cazuela y se agregan los jitomates molidos con la cebolla y el ajo; cuando estén chinitos se añaden las pepitas molidas y un poco de agua; se sazona. Se puede utilizar para enchiladas o con aves.



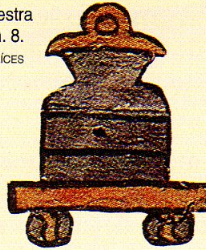
Cargas de chile tributadas a Tenochtitlan. *Matrícula de Tributos*, lam. 30.
DIGITALIZACIÓN: RAÍCES

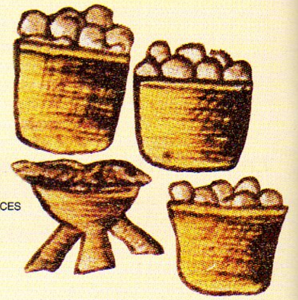
Carmen Ramírez Degollado. Propietaria del restaurante El Bajío de la ciudad de México, donde se puede apreciar la cocina mexicana tradicional. Su libro *Alquimias y atmósferas del sabor* es una sabrosa muestra de las cocinas veracruzana y poblana. Ha dado numerosos cursos en el extranjero.

Tamalitos de maíz azul

Altiplano

BEATRIZ RAMÍREZ WOOLRICH


El topónimo de Cuezcomahuacan muestra una vasija. *Matrícula de Tributos*, lám. 8.
REPROGRAFÍA: M.A. PACHECO / RAÍCES


Recipientes con alimentos. *Códice Florentino*, lib. I, f. 22v
REPROGRAFÍA: M.A. PACHECO / RAÍCES

INGREDIENTES

MASA
250 gramos de maíz azul
1 litro de agua
media cucharada de cal

RELLENO
1 chile poblano mediano, asado y pelado
1 nopal grande picado
150 gramos de flor de calabaza
70 gramos de champiñones
250 gramos de calabacitas
150 gramos de jitomates
2 cebollitas de cambray
150 gramos de granos de elotes tiernos
una rama de epazote
3 hojas santas
sal de grano al gusto
1 rollo de hojas secas para tamales

PREPARACIÓN

MASA (de nixtamal): Hervir agua en una olla y agregar los granos de maíz y la cal, continuar hirviendo por 5 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar en la olla toda la noche. Enjuagar los granos, molerlos en molino de nixtamal. Da una harina (tosca) a la cual se le añaden 3/4 de taza de agua y sal al gusto. Debe quedar una masa (como para tortilla) para untar. Se reserva.

RELLENO: Se pican todos los ingredientes y se mezclan.

ENSAMBLAJE DE TAMALES: Se ponen a remojar en agua caliente las hojas para tamal (por cerca de 20 minutos). A última hora se puede sustituir el tiempo de remojado por el uso de agua muy caliente. Este paso tiene el objetivo de hacer las hojas flexibles y fáciles de manipular. También sirve para limpiarlas de algunos residuos o cabellos de elote que en ocasiones se pueden confundir con los de la cocinera. Se escurren las hojas y se secan con un trapo, se coloca una cucharada de masa en la parte cóncava de la hoja y se unta la masa de la base hacia la mitad de la hoja. Se coloca una cucharada de verduras sobre la masa y se doblan las hojas del tamal hacia adentro y la punta hacia arriba para cubrir los dobleces anteriores. Esta receta es para 30 tamalitos, de 50 gramos cada uno y de aproximadamente 10 x 4.5 cm. Se meten en una vaporera, se recubren con un trapo húmedo y se tapa la vaporera. Se cuecen por una hora aproximadamente. A la hora, se saca un tamal para revisar si están cocidos; cuando se abre la hoja y a ésta no se le pega la masa es que están listos.

Recuerde que estos tamales no contienen manteca por lo que no esponjan. Son muy saludables y de sabor exquisito. ¡Buen provecho!

Beatriz Ramírez Woolrich. Licenciada en sociología por la UNAM. Investigadora y conferencista. Coordinadora de la Galería de Arte Gastronómico en la Casa de la Cultura Jesús Reyes Heroles, de Coyoacán. Directora de la cocina profesional Tamales Especiales. Ha publicado diversos artículos y ofrecido cursos en México y en el extranjero.


Los molcajetes y jícaras con la comida de los señores debían llevarse en la palma de la mano. *Códice Florentino*, lib. IX, f. 29r.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Tlatlapas

Yolanda Ramos Galicia

Tlaxcala

Ingredientes

1/4 de kilo de frijol amarillo
3 chiles guajillos
una cucharada de manteca (opcional)
2 nopalitos tiernitos
una cucharada de tequesquite
ramitas de epazote
sal al gusto



Nopales. *Códice Florentino*, lib. VIII, f. 50r.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Canasta con diferentes tipos de chile. *Códice Florentino*, lib. II, f. 29v.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES



Molienda de maíz. *Códice Florentino*, lib. X, f. 38r.
REPROGRAFÍA: GERARDO MONTIEL KLINT / RAÍCES

Preparación

Los frijoles se limpian bien. Se tuestan sobre un comal a fuego de brasa para que no se vayan a quemar. Se mueven con la mano o una cuchara de madera constantemente para que se doren parejitos. Después se muelen en un metate pasándose varias veces, hasta que queden como una harina fina. Luego se pone una olla a fuego medio con agua. Se le agrega la harina de frijol molido, moviéndose constantemente con una cuchara de madera, como si fuera atole, para que no se vaya a pegar o hacerse bolas. Aparte, los chiles guajillos se hierven, se muelen en la licuadora y cuando esté hirviendo la harina de frijol se le agrega el chile molido y colado, los nopalitos, una cucharada de manteca, las ramas de epazote y sal al gusto. Se deja hervir aproximadamente otra media hora a fuego medio. Los nopalitos se limpian, se lavan y se cortan en rajas. Se ponen a hervir en una olla con un poco de tequesquite asentado y, ya cocidos, se lavan dos o tres veces, se dejan escurrir y se agregan a la olla para que se mezclen con las tlatlapas y están listos para comerse.

Tomado de Yolanda Ramos Galicia, *Así se come en Tlaxcala*

Yolanda Ramos Galicia. Antropóloga. Se ha dedicado a la investigación del arte popular y de la cocina de su estado natal, como lo muestra su libro *Así se come en Tlaxcala*. Da cursos de cocina mexicana a extranjeros. Directora del Centro INAH Puebla.

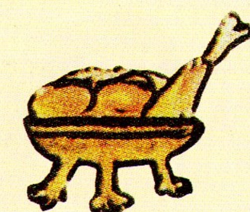
Pipián de Tlaquepaque

José Rubén Romero Galván

Jalisco

Ingredientes

400 gramos de pepita de calabaza sin pelar
250 gramos de maíz
2 o 3 chiles guajillos, según tamaño, desvenados
6 piezas de pollo (muslos con pierna)
media cebolla regular
una cabeza de ajo pequeña
sal al gusto



Vasija con alimentos. *Códice Florentino*, lib. IV, f. 69v.
REP.: M.A. PACHECO / RAÍCES

Preparación

Se cuece el pollo con la cebolla, el ajo y la sal. Se dora el maíz en manteca, luego la pepita, que debe quedar color oro, y finalmente el chile. Estos tres ingredientes se muelen muy bien, en metate o licuadora, usando caldo de pollo. Debe quedar una salsa espesa, fina y uniforme. La salsa se cuela y se pone a la lumbre con un poco de grasa. Se agrega caldo para darle el punto de espesor deseado, el pollo y sal, si hace falta. Se deja sazonar.



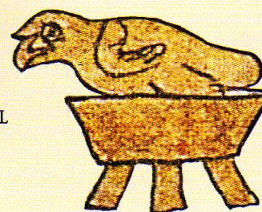
Tamales y otros alimentos. *Códice Florentino*, lib. II, f. 51r.
REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

José Rubén Romero Galván. Doctor en etnología por la Escuela de Altos Estudios en Ciencias Sociales de París. Investigador del IIH y profesor de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM. Especialista en historiografía colonial de tradición indígena.

Pollo coachala

Colima

María Dolores Torres Yzábal



Vasija con un ave. *Códice Mendocino*, f. 68r.

REPROGRAFÍA: M.A. PACHECO / RAÍCES

Ingredientes

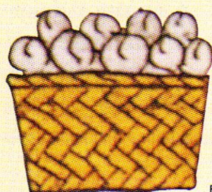
una pechuga de pollo entera
2 piernas de pollo
2 muslos de pollo
8 tazas (2 litros) de agua
una cebolla cortada en cuartos
una cucharadita y media de sal
1 chile guajillo, ligeramente asado
2 chiles anchos, ligeramente asados
500 gramos de tomate verde, sin piel
2 dientes de ajo asados
60 gramos de masa para tortillas
1/4 de taza (60 ml) de agua

Preparación

En una cazuela se ponen al fuego las piezas de pollo, el agua, la cebolla y la sal. Cuando el agua empiece a hervir, se tapa la cazuela y se cocina a fuego lento, hasta que el pollo se cueza. Se cuela, se reserva el caldo y se desecha la cebolla. Cuando el pollo esté frío, se deshuesa y se aparta la carne de la pechuga. En el metate se muele poco a poco, por partes, la carne de las piernas y los muslos con 4 tazas (1 litro) del caldo que se reservó, hasta tener una mezcla uniforme.

Se corta la carne de la pechuga en pequeños pedazos y se añaden a la cazuela. Se limpia y se desvenan los chiles; se suavizan en agua caliente y se escurren. Se cuecen los tomates verdes en suficiente agua para cubrirlos, hasta que estén suaves; se escurren.

Se muelen bien en el metate los chiles, los tomates verdes y el ajo, hasta tener una mezcla uniforme. Se añade a la cazuela junto con el resto del caldo que se reservó y se cocina a fuego lento. Se disuelve la masa en el agua y se agrega en forma gradual a la cazuela. Se revuelve constantemente hasta que la mezcla esté ligeramente espesa. El platillo se sirve acompañado de tortillas.



Cesto con tamales. *Códice Mendocino*, f. 68r.

REPROGRAFÍA: LILIAN STEIN / RAÍCES

María Dolores Torres Yzábal. Cocinera, escritora, investigadora y maestra de cocina mexicana. Ha sido jurado en diferentes concursos de cocina. Es autora del libro *El gourmet mexicano*. Sus recetas se han publicado en diferentes libros y revistas de México y el extranjero.

Pescadores y cazadores comiendo el ave llamada *atotoli*. *Códice Florentino*, lib. XI, f. 30r.

REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Luis Alberto Vargas

Chiapas



Siembra de maíz. *Códice Florentino*, lib. IV, f. 72r.

REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES

Esta receta de palomitas de maíz o *ts'it* fue recopilada entre los lacandones actuales. Es muy sencilla, aunque se antoja complicada, ante la facilidad de prepararlas hoy en los hornos de microondas o comprarlas en el cine:

> Se desgrana el elote y se colocan los granos cerca del fuego, quitando las cenizas que pudiera haber por ahí. Se ponen unas brasas cerca de los granos, ya que si se ponen directamente se queman. El maíz revienta poco a poco, saltando en todas direcciones, se recogen y consumen (*Recetario indígena de Chiapas*, Colección Cocina Indígena y Popular, núm. 39, p. 54).

Esta sencillísima receta contiene información fundamental para preparar el platillo y evitar que las palomitas se quemen o se ensucien con la ceniza. Puede uno imaginarse el disfrute de los niños atrapando las palomitas en una jícara, mientras vuelan. Desde luego hay suficiente evidencia para suponer que las palomitas se prepararon en forma semejante entre los pueblos mesoamericanos antes del contacto con el Viejo Mundo.

Luis Alberto Vargas. Médico cirujano. Antropólogo físico por la ENAH. Doctor en antropología biológica por la Universidad de París. Miembro de las academias Mexicana de Ciencias y Nacional de Medicina. Investigador en el Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM.



Comida de maíz ofrendada a la diosa Chicomecóatl. *Códice Florentino*, lib. II, f. 28r.

REPROGRAFÍA: MARCO ANTONIO PACHECO / RAÍCES



Palomitas de maíz.

FOTO: MICHAEL CALDERWOOD / RAÍCES

ENGLISH VERSION



PRE-HISPANIC CUISINE RECIPE BOOK



TRANSLATION: Kieran Maule

PRE-HISPANIC FOOD

To make certain the features of Mexico's Pre-Hispanic past known to a wider public, Arqueología Mexicana wishes to share a series of testimonies on daily and festive life. Cooking and its *raison d'être*, food, are particularly important themes because they reflect equally significant cultural forms. José Vasconcelos, as quoted by Alfonso Reyes, concluded that "any civilization not aware of its flavors can never become a true civilization".

Ancient Mexicans clearly possessed a profound understanding of nature, living in harmony with their natural surroundings, as exemplified by their astronomical, botanical, medicinal, architectural and agricultural knowledge and expressed through religion, art and the festivities and customs governing their life cycle. They also developed a diverse sustenance base that permitted self-sufficiency: the corn fields (*milpas*) where they cultivated plants provided a balanced diet for the majority of the inhabitants of ancient Mexico. Aside from growing corn (more than forty species), squash, beans and chili, these areas were also used to produce other plants, above all *quelites*, and even small edible insects that represented an important source of protein.

Utensils for preparing food were another noteworthy cultural creation. The use of rocks for grinding purposes gradually evolved into the creation of *molcajetes* (mortars) and *metates* (grinding stones) that allowed seeds and even fruit and vegetables, to be ground more finely. Gourds used to transport water were progressively accompanied by pots, jugs, cups, goblets and plates for eating and drinking, objects enhanced by beautiful and symbolic decorations with special, ordered functions that highlighted the elegance and sophistication of these ancient cultures.

Historical sources (codices and other manuscripts) and archaeological vestiges ranging from microscopic pollen samples and seeds to bones from varying animals have provided us with manifold culinary testimonies. These remains can be found at ancient granaries, shell deposits, garbage tips and rooms where details like the location of fires has permitted us to recreate fragments of daily life based on cuisine. Utensils used to prepare and consume food have been especially noteworthy and include ceramic objects like clay plates and basalt *molcajetes* and *metates*. Moreover, the evolution of archaeological techniques has facilitated the detailed analysis of organic remains, thus allowing us to ascertain the diet of Pre-Hispanic people.

Another valuable element utilized by archaeologists and anthropologists is the ethnographic study of indigenous and peasant groups that have preserved time-honored uses and customs. By observing these groups, the remains uncovered by scholars come into sharper focus, increasing the possibilities of reconstructing our ancestors' lifestyle.

Ancient recipes are also being recovered. After reading chronicles created at the time of the Conquest or gathering archaeological elements, we can say that a large number of Mexicans still conserve certain food-based customs; this is largely because the Pre-Hispanic diet favored a healthy nutritional balance, a fact that allows these groups a high degree of self-sufficiency when their traditions are respected. Even though new ingredients are available and items like garlic or lard have become almost indispensable, they have really not affected the composition of indigenous cuisine.

Although classifying Mexico's territory by region is no easy task, because a given State may well share certain physical and cultural characteristics with those of another region, we have nonetheless divided the country into eight large areas (based on the original division of Mesoamerica). Accordingly, we have sought to find recipes that are representative of each particular region, selecting them in line with their antiquity. The collection entitled

Recetarios indígenas y populares, published through the Popular and Indigenous Cultures Department of the National Council for Culture and the Arts (CONACULTA), has been especially useful with regard to this task. The recipes selected from the collection exemplify the continuity of a culinary culture, in which the past blends in with the present.

Through their commitment and love of research, the authors and compilers of this work, Cristina Barros and Marco Buenrostro, have made an exceptional contribution to the study, recovery and promotion of Mexican cuisine and other cultural manifestations; their many studies and publications clearly speak for themselves. Indeed, they helped conceive this foreword, while also making other valuable contributions.

The photographs of Michael Calderwood possess the history, virtue and art required to depict our country's beauty and wealth in a very special manner, not only from the sky (his specialty), but also from the earth and its fruits. The order and harmony of the texts and images, alternating yet complementary dialogues, was achieved through the special design work of Martín J. García-Urtiaga.

The final chapter gathered together a small group of historical and archaeological field researchers, also interested in cookery, as well as professionals in gastronomy who value and have promoted Mexico's cuisine worldwide. We wish to acknowledge the efforts of Carmen Ramírez Degollado, Titita, who prepared the eight regional dishes shown in the respective chapters, at her El Bajío restaurant. For all those concerned, whether scientists, artists or readers, we would like to recall a quote from chef Eduard du Pomaine with regard to cooking: "Art demands an impeccable execution, while science only requieres a little understanding".

Our acknowledgement and thanks go to all our collaborators and readers, hoping that they will enjoy these dishes and that this recipe book will provide the seeds and roots for new creations.

Mónica del Villar K.
Editorial Director



SOUTHEAST

Chiapas, Tabasco, Campeche, Yucatán and Quintana Roo all share landscapes. Large extensions of forests, rivers, lakes, marshes, lagoons and kilometers of coastline, plains and sierras –with altitudes rising from sea level to 4,150 meters at the summit of Tacaná Volcano make the Southeast one of the areas of greatest biological diversity. In Pre-Hispanic times, these zones were inhabited by the Olmec, Maya and Zoque, among other cultures.

Guanábana (soursop), *chirimoya* (custard apple) and *mamey* (marmalade fruit) are just a few regional fruits, as are *siricote* (orange cordial), *cucapé* and *nance* (nanche); the Yucatán Peninsula alone is home to twenty plum species, domesticated and cultivated in family groves by the Maya.

The most important crops included cacao; its domestication and fermentation represented significant achievements for the ancient Mexican cultures. The Maya protected this plant under the shade of the *cacahuanantzin*, while their ability to select the best fruits allowed them to grow large pods with uniform, white grains. They were also able to develop a more standardized fermentation process to produce an enhanced flavor. Seemingly originating in the Olmec culture, cacao was used for exchange purposes and as currency; the Maya traded it down the coastline as far as Honduras.

As throughout the rest of Mesoamerica, the *milpa* or cultivation field was a production center for food required for family consumption. Corn, squash, beans, yucca and sweet potatoes shared a special area also used to grow chilies and tomatoes, which were known as *pach pakal*. The diet was completed by other vegetable species, including *chaya* (spurge nettle), the leaves of which were used in different ways. Through a process of selection, the Maya succeeded in cultivating a type of *chaya* without thorns and with large leaves.

Achiote (anatto) was one of the key elements of regional cuisine. Its fruits contain seeds covered by reddish dust that was used as a condiment and coloring, another example of marked cultural refinement

The Maya seasoned their food with the salt produced in coastal mines; in this way, they were able to ensure a steady supply for millions of regional inhabitants.

The Maya hunted diverse wild animal species that were used to prepare wide-ranging dishes; manatees, now virtually extinct, provided the fat needed to prepare many dishes. The Maya also consumed fish and seafood from the coastal areas, together with animals from interior zones like the ocellated turkey, deer, quail and armadillo. The Zoque ate river snails known as *shutis* (*zoquinomó*), which were used to prepare a nutritious meal. According to archaeological data, the use of this mollusk as a food source dates back between 10,000 and 12,000 years. Similarly, bees' honey was abundant and was sold and given in tribute. The Maya were known for splendid banquets at which they generously received their guests.

The recipes contained in this section include armadillo *pib*; even though it is now difficult for city dwellers to prepare this dish, we nonetheless wished to make reference to this pre-Hispanic technique. The continuity of this cuisine is highlighted by the presence of *achiote*, tomato, *guajillo* and *habanero* chilies, *epazote* (goosefoot) and beans; by the squash seeds used to make *papadzules*; the use of corn dough for *pozol*, an ancient and refreshing beverage; the preparation of *joroches*, or as a thickening agent in *siguamonte*.

In all cases, recipes are for six people.

FISH IN PIPIÁN SAUCE (QUINTANA ROO)

This recipe was often prepared for elderly people and also eaten during Lent.

Ingredients: 2 kilos of fish • 1/2 kilo of *pepita* (ground squash seeds) • 1/2 kilo of corn dough • 1 clove of garlic• 1/2 spoon ground *achiote* (anatto)• 4 tender prunes• salt.

Preparation: Clean and grill the fish (possibly sea bass) until cooked. Flake the fish and remove the bones. Dissolve the ground *pepita*, *achiote* and garlic in a little water, place in a pot with salted water and simmer. Dissolve the corn dough in water and strain. When the *achiote* mixture is about to boil, add the corn dough and fish, stirring constantly with a wooden spoon; add the four prunes. If prepared in southeastern Mexico, Campeche prunes are generally used, while in central Mexico large-pitted prunes from Morelos and Guerrero are more frequent. Once the mixture has thickened and the corn dough is properly cooked, the dish is ready to serve.

***CHAYA* WITH SQUASH (CAMPECHE)**

Ingredients: 1/2 kilo *chaya* (spurge nettle) leaves* • 1/2 zucchini • 1 cup of tender corn grains • 1 chopped onion • 3 chopped tomatoes • salt and chili to taste.

Preparation: Cook and chop the *chaya* and fry with the zucchini, onion, tomatoes and tender corn for about thirty minutes until all the ingredients are well cooked.

* Although *chaya* can be found in many markets, if unavailable, it can be replaced with Swiss chard.

Chuli-buul (Campeche)

Ingredients: 4 bunches of new beans (approximately half kilo) • the grains of 6 to 8 tender corn cobs • 1 sprig of *epazote* • toasted, ground *pepita* • salt and lard.

Preparation: Remove the beans from their pods and cook; when half-cooked, add the salt and *epazote*. Remove the corn grains from their cobs, grind with a little water and strain. Simmer, adding the cooked beans, lard, salt and bean broth. Continue to simmer until the mixture boils and thickens, rather like *atole* (gruel). Serve hot in a deep dish, sprinkling with *pepita* ground.

Papadzul (Campeche)

Ingredients: • 1/2 kilo of coarse *pepita* (squash seeds) • 6 eggs • 1/2 kilo of tomatoes or husk tomatoes • 3 green chilies or 1 *habanero* chili • 1/2 a white onion • 1 spoonful of lard • 3 sprigs of fresh *epazote* • 2 1/2 cups of water • 12 thin tortillas.

Preparation: Blanch the *epazote* for five minutes in salted water. Cook, peel and finely chop the eggs, adding a little salt. Peel the squash seeds (or use peeled seeds), clean and toast gently to prevent them from burning. Grind the seeds well to make a thick powder. While grinding, add the sautéed, seedless chilies and a little salt. Place balls of *pepita* paste on a large plate and sprinkle with the boiling water used to blanch the *epazote*, taking care not to burn yourself. Kneed as though wheat flour until the oil begins to drain off; when this happens, do not add any more hot water. Squeeze to remove the remaining oil, which can be kept to one side in a cup. *Papadzul* usually has a better flavor when some of the oil is left and little water is added.

Add the rest of the water used to blanch the *epazote* and allow the tortillas to soak in this mixture; fill with the boiled eggs and roll-up. Place the rolled tortillas on a dish and cover well with the rest of the *pepita*, adding tomato sauce and the additional oil.

Sauce: cook the tomatoes in salted water in a covered pan. Peel, remove the seeds and grind to make a thick purée. Place a little lard in a pan, adding the well-chopped onion; when sautéed, add the tomato purée and allow to thicken.

The secret of a good *papadzul* lies in the way the *pepita* is toasted; this must be done properly to allow the oil to drain off. Do not return the *pepita* to the heat after mixing with water, because it will curdle, loose its flavor and turn white.

White *pozol* (Tabasco)

Ingredients: 1 kilo of white corn • 25 gr. lime.

Preparation: Thoroughly dissolve the lime in water and use to cook the corn. After boiling for a few minutes, remove the grains and rub to see whether the skin can be easily removed; if this occurs, lower the heat and wash the grains several times to make sure they are completely clean. Once again place on the heat, cooking until the grains burst; remove and grind coarsely. Mix with cold water and drink in a gourd. This beverage can also be drunk sour; this is done by allowing the mixture to ferment, adding a little salt, Tabasco pepper or chili. To make a sweet drink, add sugar or raw sugar instead of salt and other condiments.

Sweet potato with *guanábana* (Tabasco)

Ingredients: 1/2 kilo of sweet potato • 1/2 kilo of *guanábana* • 1/2 kilo of sugar • 2 liters of water

Preparation: Wash the sweet potato and cook in sufficient water. When ready, allow to cool, peel and kneed. Wash and peel the *guanábana*, removing the heart and seeds and blending with two liters of water. Mix the sweet potato, *guanábana* and sugar in a copper pan; place on the heat, stirring constantly with a wooden spoon until the mixture is cooked. Remove from the heat and allow to cool. Once cold, wrap in *joloche* (corn) leaves, tying the ends with thread.

Rabbit in *siguamonte* (Chiapas)

Ingredients: 1 rabbit, cleaned and cut into pieces • 1/4 kilo of tomatoes • 1/2 an onion • 1 sprig of *epazote* • 1 ball of corn dough • 2 roasted *guajillo* chilies • salt.

Preparation: Roast the rabbit pieces in the oven or over the embers and then cook in one liter of water with the tomatoes, sliced onion and chilies, previously toasted on the *comal* (hotplate) and ground. When the rabbit is almost cooked, dissolve sufficient corn dough to make a tortilla in cold water, adding it to the mixture. Simmer until the rabbit is completely cooked, adding the *epazote* shortly before serving.

Buli-auh (Chiapas)

Ingredients: 1 kilo of corn • 1/2 kilo of beans • 50 gr. of chili • 1 spoonful of lime • *papatla* (lobster claw) leaves.

Preparation: Soak the corn in lime dissolved in water; when ready, remove, grind and make little balls filled with the beans and chili. If an animal has been hunted, sauté the meat, adding tomato, onion, *achiote* and garlic. Wrap in *papatla* leaves and steam until cooked.

Armadillo *pib* (Yucatán)

Ingredients: 1 regular-sized armadillo • 12 *xkakaltún* leaves • 1 teaspoonful of Tabasco pepper • 200 gr. of *achiote* • 2 *papatla* or *platanillo* leaves.

Preparation: Remove the armadillo shell and meat, discarding the head, legs, innards and the little black balls found between the legs and body, to avoid obtaining a seafood-like flavor. Wash the meat with the crushed *xkakaltún* leaves and cover with the pepper, ground *achiote* and salt. Wrap in *papatla* leaves and bury the *pib* for approximately two hours. (*See original text in Spanish on pages 11-17*)

Gulf

Although included in this region, the northern and border zones of Tamaulipas exhibit certain features that are more characteristic of the Northwestern region. Here, the presence of the *maguey* and other semi-desertic plants like *biznaga*, *nopal* and *mesquite*, has been significant; moreover, archaeologists have uncovered very ancient corn remains. The sierra zones are home to oak and pine forests, while the northern dwarf oak groves were inhabited by animals like wild turkeys, deer and quail.

The landscape changes in the coastal area. The local diet is based on species like crab, shrimp, lobster and crayfish, clams, octopus, squid, oysters, as well as river and sea fish such as *bobo*, red snapper, trout, *pámpano*, shark, grouper, rays, *catán* and *mojarra*.

Near the border with Veracruz, we come to the Huasteca tropical landscape that, together with Totonacapan, the great mountains, the Tuxtlas, Huayacocotla Sierra, Sotavento plains and the Isthmus zone, constitutes one of the state's seven regions. Likewise, it is home to many rivers and lagoons, medium elevations and high ones like the Citlatépetl or Pico de Orizaba Volcano, which rises up to a height of more than 5,000 meters.

The richness of its soils has permitted cultivation of numerous vegetable species. These include *ilama* (custard apple), *guanábana*, *anona*, *huaya* (yellow sapote), *zapote mamey* (marmalade

fruit), *caimito* (star apple), *icaco* (coco plum), *oreja de mico*, *totoloche* (wild grapes), *pitahaya*, *jobo* (hog plum) and *nanche*.

Archaeological remains including vases, figurines, whistles and seals depict turkeys, ocellated turkeys, squirrels, possums, ducks, boars, armadillos, dogs, *tepezcuintles* (hairless dogs) turtles, *iguanas*, deer, rabbits, all of which were edible species, as well as jaguars, eagles and serpents.

Around AD 1500, Veracruz was inhabited by a diversity of peoples who were spread throughout different zones: Popoluca, Mixe, Zapotec, Mixtec, Mazateco, Huasteco, Totonaca and Nahua. The inhabitants of Veracruz paid tribute to the Mexica comprised by 500 loads of cacao (18,500 kg), 100 jars of honey and turkeys. Upon the arrival of the Spaniards, these products had been supplemented by degrained corn and corn cobs, beans, turtles, fish, eggs, chili, salt and vanilla.

As in the Southeast and Caribbean regions, this zone was also home to yucca, *malanga*, sweet potato, *macal* and *ñame*. From ancient times, *epazote*, *acuyo* (Mexican pepperleaf) or *tlanepa*, *moste*, *choco*, *chipile*, *achiote*, *chaya* and various types of chili were utilized. Native onions, *xonácatl*, also known as chives, were abundant.

The main contributions of Totonacapan include vanilla; indigenous botanists began to ferment vanilla pods, known as *xánatl* by the Totonaca and *tlilxóchitl* by the Nahua, to obtain a delicate aroma that has since spread throughout the world. As of this time, cacao was perfumed with vanilla and magnolia flowers, *yoloxóchitl*, *acuyo* flowers or *mecaxóchitl* and *hueynacachtle*.

The Popoluca alone developed sixteen varieties of corn. Animal species from land and sea, as well as differing types of *quelite* (edible greens), are prepared in a wide variety of *tamales* and *chileatoles*, while thick *pepita* sauce adds flavor to *pascales*.

From Tamaulipas, we selected traditional crab broth, shrimp *huatape* and *jacubes* in *pipián* sauce, all of which have a marked Huasteca flavor; it is also interesting to note the cultural continuity of recipes like *zacahuil*. *Acuyo*, *epazote*, *chilpoctle* chilies –so delicious and abundant in this region– and *chiltepin* are used to season Veracruz cuisine, while wild plums are perfumed with vanilla.

Crab soup (Tamaulipas)

Ingredients: 12 crabs • 2 tomatoes • 1 *ancho* chili • 3 cloves of garlic • 50 gr. of corn dough • 1 sprig of *epazote* • 5 spoonfuls of oil.

Preparation: Clean the crabs thoroughly, cover with cold water and leave to stand. Soak the chili and later grind with the tomatoes and garlic. Sauté this mixture in a little oil. Add the crabs and water and allow to simmer until cooked. Dissolve the corn dough in cold water, adding to thicken the broth. Add the *epazote* and bring to the boil once more. Serve very hot.

Shrimp *huatape* (Tamaulipas)

Ingredients: 1 kilo of shrimp • 6 cloves of garlic • 1 small onion • 15 green chili leaves • 3 green chilies • 12 *epazote* leaves • 1/4 kilo of husk tomatoes • 100 gr. of corn dough • 35 gr. of lard • salt and pepper.

Preparation: Grind the garlic, onion, chilies, *epazote* and tomatoes and sauté the mixture in the lard. Add the corn dough dissolved in sufficient water to make a thin *atole* (gruel) and season with salt. Bring to the boil and add the raw, headless shrimp to make a delicious soup.

Jacubes in *pipián* sauce (Tamaulipas)

Ingredients: 1 kilo of *jacubes* (A type of cactus) • 150 gr. of *pepita* • 1/2 an onion • 2 cloves of garlic • 2 cups of water or chicken stock.

Preparation: Cut the *jacubes* into thin slices, boil for 15 minutes and drain. Toast, grind and sauté the *pepita* in a little oil, and dissolve in two cups of water or chicken stock. Heat some oil in a pan and add the chopped onion and garlic, frying until transparent. Add the *jacubes*, sauté and mix in the *pepita*. Cook for a further 15 minutes.

Zacahuil (Veracruz)

Ingredients: 10 kilos of *nixtamal* (corn treated with lime) • 3 kilos of chicken • 1/2 cuarto (measurement) of *chiltepín* • 1 kilo of *color* chili • salt to taste • 4 *coyol* palms • 40 *papatla* (lobster claw) leaves • *izote* (yucca).

Preparation: Wash and grind the *nixtamal* to make dough. Toast and grind the chilies and mix with the corn dough, salt and water until obtaining an *atole*-like mixture. Place six *mecates* (grinding stones) in a large pan and spread banana leaves over them; place the palms on top of the leaves and sprinkle with water. Empty the mixture on top and add the chicken, mixing well. Wrap the banana leaves around the mixture and tie up tightly. Light the wood oven; it is hot enough when the dome turns white. Remove the ashes with a broom, and shift the embers to one side of the oven; sprinkle a little water on the oven floor and on the *zacahuil* and place in the oven. Seal the oven door and ventilation holes with mud, chopped *zacate* grass and wood to keep the heat in and enhance the cooking process. The *zacahuil* should be removed the following day and eaten hot.

Tesmole (Veracruz)

Ingredients: 1 kilo of chicken • 1/4 kilo of corn dough • 6 *acuyo* (Mexican pepperleaf) leaves • 1/2 spoonful of *achiote* (anatto) • 3 dry chilies (*chipotle*) • salt.

Preparation: Boil the chicken in salted water; when half cooked, add the *acuyo* leaves and diluted *achiote* to give color, together with the previously roasted, ground and strained chilies. Once the mixture is boiling, add the corn dough dissolved in water, beaten and strained, stirring to prevent lumps from forming. Once the mixture has thickened and cooked, remove from the heat. Grind the *acuyo* leaves in the *molcajete* (mortar) and prepare a sauce.

Sugared plums (Veracruz)

Ingredients: 30 large-pitted plums (or other seasonal fruit) • 1 1/2 cups of sugar • 1 vanilla pod.

Preparation: Wash the plums and simmer with the sugar, vanilla and three cups of water for 30 minutes. Serve hot or cold. *(See original text in Spanish on pages 19-23)*



Oaxaca

One of Oaxaca's most extensive plains is that of the Central Valleys. Since the earliest times, this flood plain has been irrigated by the Atoyac River, thus favoring agricultural development. The Zapotec, among others, settled on the banks of the Atoyac, where they founded settlements like Zaachila, Tlacolula and Ocotlán. Similarly, places like Zimatlán, Ejutla and Etla reflect the vocations of the lands they represent: "the place of the *acoyote* root", "the place of *ejotes*" and "the place of beans", respectively.

Accomplished farmers, the settlers of Oaxaca not only exploited the flat lands. From ancient times, the sierra Mixtec cultivated the hillsides, where for centuries their wisdom has been combined with the production of diverse crops. This ability has protected them from drought and plagues, since the diversity of the plants

they cultivate has created a biological balance. Moreover, sowing lands of varying altitudes allows crops to ripen at different times; specific varieties of corn have been developed for each altitude.

Aside from the *milpas*, family groves are also traditional. Intended as a space for growing herbs required to condiment food, these groves have also served as a vehicle for transmitting the knowledge of plants, and for acclimatizing and domesticating useful wild species. Mankind has always been linked to the earth, which is considered sacred and must be protected.

The region has not only been inhabited by the Mixtec or Zapotec, but also by the Huave, Mazateco, Chocholteco and Chinanteco, all of whom have contributed their specific knowledge to imbue local cuisine with distinctive features.

Great markets like that of Monte Albán or Juchitán witnessed the extensive exchange of regional products: salted fish from the coasts, an area also known for its extensive salt production; *grana* or carmine dye from the *nopal* plantations, which was used to dye fabrics and color foods; different types of chili, like *serrano*, *chiltepec*, del *monte*, *canario*, *costeño*, *de árbol*, *chilcostle* or *amarillo*, *chilhuacle*, *pasilla* or *de onza*; the different types of insects that proliferated among crops, especially the *chapulín* or grasshopper. During the rainy season, mushrooms from the sierra mist zones, varying types of *quelite*, bean, squash and equemite or *colorín* flowers were also exchanged.

Hunters offered live animals in the marketplace, including iguanas, armadillos, wild turkeys and *chachalacas*. Here, women sold chocolate in gourds, providing a spatula to gather and savor the froth; piles of lime, split with jadeite or serpentine axes were sold to prepare *nixtamal*, while *chicozapotes*, *pitahayas*, *tunas* and *mamey* were used to prepare desserts. Known for their great commercial skills, Oaxacans exchanged goods, transporting many of them to distant regions.

Tamales are prepared in different ways with a wide variety of ingredients and sauces, providing yet another example of Oaxaca's impressive culinary wealth. For example, the Mazateco have more than ten different types of *tamal*, including: *siete cueros*, yucca, layered, tender bean and jaguar head. Meanwhile, the Chinanteco of Usila are famous for their *piltes*, just as the Zapotec are known for their *pata de burro*. Shrimp and *cambray tamales* are common in the Isthmus zone.

The seven types of *mole*: black, *coloradito*, red, yellow, green, *chichilo* and *manchamanteles*, exemplify the richness of Oaxacan cuisine –examples of which are provided in this recipe book–, while also bringing exuberant color to regional festivities. Stone broth exemplifies the permanence of certain recipes dating from ancient times in different areas of the country.

Bean *puñete*

Ingredients: 1/2 kilo of corn dough • 1/2 kilo of cooked beans • 2 fresh *árbol* chilies • 1 clove of garlic • salt.

Preparation: Grind the beans with the chilies, salt and garlic, mix well and prepare the corn dough as though making tortillas. Extend the dough in the palm of your hand (like a *memela*), add the bean mixture and close over, as though a *tamal*. Roll the mixture out, turn over and continue to roll out until creating a large oval. Place on the *comal* (hotplate), turning frequently to cook properly.

In indigenous communities, *puñetes* are used for journeys or country trips because they are thick, remain moist and may be eaten hot or cold.

Quintoniles

Ingredients: 1 kilo of *quintoniles* • salt.

Preparation: Wash the *quintoniles* and cook with salt. When ready, strain and serve with green chili sauce.

Yellow *mole*

Ingredients: 1 chicken – approximately 1 1/2 kilos • 20 *acuyo* (*hierba santa* or *tlanepa* - Mexican pepperleaf) leaves • 30 gr. dry chilies • 150 gr. of *nixtamal* corn dough • *achiote* (annatto) • salt to taste.

Preparation: Free range chickens are used for this special dish, often utilized for ritual purposes. The selected chickens are well-cleaned and cooked in salted water; the *achiote* is then added to give color, together with two *acuyo* leaves. The dry chilies are toasted and ground, the *nixtamal* corn dough is dissolved in water and strained; both are then added to the cooked chicken to obtain a thick *mole* that is normally served with *acuyo* sauce.

Sauce: place a little chicken stock in a pan with a bundle of *acuyo* leaves; once the leaves are cooked, grind in the *molcajete* (mortar).

Given that this dish is used for ceremonial purposes, the person preparing it must abstain from sexual relations for at least four days beforehand.

Coloradito

Ingredients: 100 gr. of *ancho* chilies • 3 medium-sized tomatoes • 1/2 a medium-sized onion • 4 Tabasco peppers • 4 cloves of garlic • 1 square of *achiote* (anatto).

Preparation: Clean the chilies and soak in a little water. Sauté the garlic, oregano and peppers and grind together. Chop the onion and sauté until transparent; add the mixture. Roast the tomatoes and cook gently to remove the skins; grind and strain. Add to the mixture and allow to stand for about an hour, or until the aroma of raw ingredients disappears. Grind and strain the chilies, adding to the mixture. Dissolve a little corn dough in stock and add to thicken the mixture. *Coloradito* is used to make *enchiladas*, although it can also be served with roast chicken, hen, turkey or duck.

Tepache

Ingredients: 1/2 kilo of colored corn • 10 liters of water • 1/2 kilo of sugar cane pulp • 17 tobacco leaves • ash • gourds.

Preparation: Soak the half kilo of colored corn, remove from the water and leave to dry in the sun and overnight. The next day, place ten liters of water in a clay pot together with the sugar cane pulp; put the ash and seven tobacco leaves in the bottom and line the inside of the pot with the remainder. Cover the pot with a cloth and leave to stand for a day. The *tepache* is ready when bubbles start to rise. Serve in gourds.

Stone broth

Ingredients: 1 kilo of shrimp • 1 kilo of fish • 1/2 kilo of tomatoes • 1 sprig of *epazote* • 1 head of garlic • chives and dry chilies to taste.

Materials: Before preparing the broth, you must also obtain ten gourds, ten small forked sticks to use as spoons, a *tercio* of firewood and 50 small white river stones.

Preparation: Place the stones in the fire until very hot. Put the tomatoes, chives and garlic and a little *epazote* in each gourd. Add one or two hot stones to the gourds; they should be removed before adding the other ingredients. This procedure is repeated four times before adding the fish and shrimp. Finally, another hot stone is added to each gourd to allow the broth to finish boiling. The stones are then removed from the gourds and the broth is ready to eat. *(See original text in Spanish on pages 25-29)*



Highland Plateau

Some of the most ancient archaeological corn remains were found in Puebla's Tehuacán Valley. Around 6700 BC, its inhabitants were already cultivating avocado and squash, although their diet also included amaranth, chili and beans; similarly, utensils included mortars and graters.

This region is home to an extensive lacustrian complex formed by the Tenochtitlan, Zumpango, Chalco, Xochimilco and Texcoco lakes and the Lerma river basin. Ancient inhabitants consumed a wide range of edible resources: birds, fish, *acociles* (freshwater shrimp), *ahuautle*, algae and minerals like *tequesquite*.

These people utilized different fishing systems that included: casting nets, nets shaped like sieves and three-pronged harpoons that were generally used for fishing and hunting ducks. Archaeological remains found at Tlatenco include seven duck species, thus demonstrating the importance of these birds in the local diet. Similarly, fish remains have also been discovered: *juiles*, *blancos* and *charales* (sand-smelt).

Chinampas were built to reclaim land from the lakes. A rectangular grid was filled with earth taken from the lake bottom to form a platform rising above the water level; the final layer consisted of vegetable materials and fertile earth. This top layer was kept permanently moist to facilitate rapid plant growth and produce various harvests each year. The *chinampas* were surrounded by *ahuejotes* or Xochimilco willows that, due to their dense root structure, served to contain the perimeter of each platform. This agricultural system is often considered to be one of the most efficient in the world.

Terraces were built on hillsides and complex irrigation systems were developed, some of which can still be seen in places like Chalcatzingo, Morelos. These parcels of land were used to cultivate traditional basic foods such as: corn beans, squash, chili and even amaranth.

Forests were also a source of food. In those of Tlalpan, Cuajimalpa and areas of Morelos, Mexico State and Puebla, people still gather different types of mushrooms and berries; the local fauna of these places is also a valued resource.

This region has semi-arid zones that are home to a variety of traditionally-utilized cacti; Puebla, for example, still has numerous centenarian pitahayas. The *maguey* plant, used to divide parcels of land and prevent the erosion of terraces, also provided *aguamiel* (*maguey* sap), *pulque* (fermented *maguey* sap) and fiber used for a wide range of different purposes. The cultivation of this plant still plays an important role in Tlaxcala.

Nowadays, the Highland Plateau is inhabited by the Ñanú, Mazahua, Mixtec, Popoloca, Huasteco and different groups of Nahua origin. The cultures that built the cities of Malinalco, Xochicalco, Teotihuacan, Tenochtitlan, Cholula and Cacaxtla also evolved in this area.

Regional cuisine includes squash flowers, *huauzontles* –prepared with different sauces, *nopales*, *charales*, ducks and *chichicuilotes* –roasted or fried in their own fat. The dish generally known as *michtlapique* (roasted fish wrapped in *totomoxtle* leaves with *epazote* and *quelites*) is also of considerable interest. *Verdolagas* (purslane), *quintoniles* (pigweed) and *malva* (mallow) are all eaten steamed. The use of corn dough is commonplace when making tortillas, *tlatlaoyos*, *memelas*, *totopos*, *quesadillas*, *atoles*, *tamales* and *chileatoles*. In each place, the *moles* and *pipián* sauces eaten during festivities have their own special characteristics. Fish in plum sauce, known in ancient times as *mazachocomulli iztac michio*, mushroom soup and peanut *atole* all speak of variety and permanence.

Fish in plum sauce (Morelos)

Ingredients: 1/2 kilo of large-pitted sour plums • 1 kilo of sliced catfish or *mojarra* • 1 pinch of *tequesquite* • 6 *serrano* chilies • 1 bunch of *epazote*.

Preparation: Roast and grind the chilies in the molcajete (mortar). Dissolve the *tequesquite* in water and, excluding the sediment, empty into a pan with the plums, rubbing them to remove the pits. Add the chilies and stir. Bring to the boil, adding the fish slices and *epazote*.

Zompantle flowers in *pipián* sauce (Morelos)

Ingredients: 1 kilo of *zompantle* or *colorín* flowers • 1 chicken • 6 *serrano* chilies • 1/2 kilo of tomatoes • 150 gr. of *pepita* or squash seed • 3 sprigs of *epazote*.

Preparation: Toast and grind the *pepita* with the *serrano* chilies and sauté in a little oil. When the mixture is boiling, add the precooked and drained *zompantle* or *colorín* flowers, chicken pieces, *epazote* and salt. Simmer until the chicken is well-cooked.

Fish or *acamaya* broth (Puebla)

Ingredients: 1 kilo of fish or *acamayas* (crayfish) • 1/2 kilo of tomatoes • 1/2 an onion • 3 sprigs of *epazote* • 4 green chilies.

Preparation: Peel the tomatoes and grind with the chilies and onion. Sauté for 15 minutes and add the *epazote*. Finally, add the fish and leave to cook for a further 10 minutes. If prepared with *acamayas* or shrimp, cook for 20 minutes in the sauce; make sure sufficient water is added to create a broth.

Fish or shrimp broth is traditionally eaten during Holy Week and at the start of rites or ceremonies; it is accompanied with hand-made *tortillas*.

Guaje sauce with tomatoes (Puebla)

Ingredients: 2 rolls of *guajes* or silk tree pods • 8 husk tomatoes • 2 green chilies • salt.

Preparation: Remove the beans from the pods; clean the tomatoes and roast on the *comal* (hotplate) with the chilies. Grind all the ingredients in the *molcajete* (mortar), adding water and salt to taste.

Peanut sauce (Puebla)

Ingredients: 125 gr. of peanuts • 1 *guajillo* chili • salt.

Preparation: After toasting the unshelled peanuts on the *comal* (hotplate), shell and remove the red skin. Grind the chili in the *molcajete* (mortar) adding the peanuts, a little water and salt to make the sauce.

Peanut atole (Puebla)

Ingredients: 1/2 kilo of shelled peanuts • 100 gr. of corn dough • sugar.

Preparation: Grind the peanuts on the *metate* (grinding stone) and strain. Dissolve the corn dough in water, place all the ingredients in a pot with water and bring to the boil. The atole will soon be ready to drink; add additional sugar to taste. This beverage is a favorite with *curanderos* (traditional healers) and community members.

Red *guacamole* (Tlaxcala)

Ingredients: 3 large, ripe avocados • 1 large, peeled tomato • 1 clove of garlic • 1 tablespoon of oil • 6 *serrano* chilies • salt.

Preparation: Peel the avocados and mash with a fork. Peel the tomato, onion, garlic, coriander and chilies, adding the mashed avocado. Mix well with a little oil and salt to taste. To prevent the *guacamole* from darkening, leave one or two avocado pits in the mixture.

Esquites (Tlaxcala)

Ingredients: 12 tender corn cobs • 6 fresh *árbol* chilies • 4 sprigs of *epazote* • oil • salt to taste.

Preparation: Clean the corn cobs well and remove the grains. Remove the epazote leaves from their stalks. Toast, peel, remove the veins and cut the chilies into slices. Gently heat a little oil in a pan; add the corn grains, *epazote*, sliced chilies and salt to taste. Mix the ingredients, which should be well cooked within 15 to 20 minutes.

Mushroom soup (Federal District)

Ingredients: 3/4 kilo of *clavito*, *escobeta* and *mantequero* mushrooms • 1/2 an onion • 2 medium cloves of garlic • 2 sprigs of *epazote* • salt • oil.

Preparation: Wash the mushrooms an hour before preparing the soup and allow to drain well. Chop the onions and garlic and sauté until transparent. Add the mushrooms chopped into medium-sized pieces. Add water or stock and season with a little salt. After bringing to the boil, simmer for 15 minutes, adding the *epazote* in the last few minutes. Remove the soup from the heat, allow to stand for a few minutes and serve hot. Aside from *epazote*, two bunches of squash flowers cut into small pieces, may also be added.

Alegría (Federal District)

Ingredients: 2 cups of inflated amaranth seeds • 4 to 6 cups of honey.

Preparation: Mix the inflated amaranth seeds with the warmed honey, stirring with a wooden spoon until all the seeds are well-covered. Pack the mixture into a greased rectangular container, cut into squares and allow to cool. Peanuts or *pepita* (squash seeds) may be added to the amaranth seeds.

Green *mole* (State of Mexico)

Ingredients: 1/2 kilo of husk tomatoes • 150 gr. of *pepita* (squash seeds) • 4 *serrano* chilies • 2 sprigs of *epazote* • 1 avocado leaf • 1 clove of garlic • 1 slice of onion • stock • salt.

Preparation: Roast the tomatoes and chilies on the *comal*; grind the *epazote*, avocado leaf, garlic and onion. Toast and grind the *pepita* and sauté in a little oil; leave to stand for a few minutes, subsequently adding the tomato sauce and a little more water or stock. Simmer for 20 minutes until the mixture thickens slightly, stirring constantly to prevent it from sticking or boiling and to avoid curdling the pepita.

Sour *atole* (State of Mexico)

Ingredients: 3 cups of red corn grains • 1 teaspoonful of *tequesquite* • sufficient water to cover the corn • *maguey* syrup.

Preparation: Dissolve the *tequesquite* in a little water and add to the water used to cook the corn; bring to the boil, remove from the heat and add the corn. In communities where firewood is used for cooking, the pot is generally left on the embers all night; if using a regular stove, the pilot light may be used for this purpose, or the pot may be left in a warm place to retain its heat. By morning, the corn should be tender. Remove the corn from the water, grind and strain, mix with water and bring to the boil; simmer for a further 20 minutes, stirring constantly to prevent it from sticking. This *atole* used to be made with *aguamiel* (*maguey* sap), which is highly digestive; it is often consumed by the Mazahua and other communities during Holy Week. The red color of the corn grains has a ritual significance. *(See original text in Spanish on pages 31-37)*



Center

A significant portion of the territory now occupied by the states of central Mexico –Aguascalientes, Guanajuato, Hidalgo and Querétaro– is semi-arid. Here, the landscape has other charms, consisting of extensive plains where bodies of water are few and far between and where cacti, *maguey* plants, yucca, mesquite and low thickets abound. This landscape is transformed during the rainy season, when seasonal crops include tall corn plants; furrows and hillsides are carpeted with the greenery of *quelites* and other plants. In Querétaro and Hidalgo, we come to a natural region that contrasts with the semi-arid lands, forming part of the Gorda Sierra and Huasteca region. In Hidalgo alone, there are more than 4,000 flower-producing plant species, as well as six of Mexico's ten vegetable types.

It is interesting to encounter numerous references to *chía* and *huauhtli* or amaranth in the work entitled *Relaciones geográficas* del siglo XVI (Geographic Relations of the XVI Century). Culinary refinement also extends to flowers; in this and other regions, flowers are consumed in a variety of recipes. Those containing yucca, *nopal* and *biznaga* flower buds are common, as are those using the inflorescence of the *maguey* plant (*golumbos*), *colorín* and mesquite flowers.

Barbacoa is a dish identified with various areas of modern-day Mexico, and is especially common in the center of the country. Cooking meat, frequently with vegetables, in its own juices, creates delicious and often very special flavors. Similarly, the sap of *maguey* leaves is used to tenderize meat. *Mixiotes*, a dish that makes use of the cuticle of the *maguey* leaf as a wrapping, is another regional specialty.

The roots of the *maguey* plant provide refuge for ants; their larvae, *escamoles*, are a true culinary delicacy that fetches high prices in the restaurants of certain Mexican cities. Mexico has literally hundreds of edible insects; eggs, larvae, pupa and adults are all eaten. Querétaro is known for rural markets called *tantarrias*, where specialized culinary items like white and red *maguey* worms may be purchased.

The *maguey* also provides sap to make *atole*. This was the most frequently-used sweetener during Pre-Hispanic times, also serving to prepare different types of sugar and even vinegar. Regional honey ants are a sweet delicacy. Similarly, cacti, particularly *nopales* and *xoconostles*, form part of the cuisine of a region currently inhabited by the Mazahua, Hñahñú (Otomí), Tepehua y Nahua, among other groups.

Integral plant usage –a characteristic of the Pre-Hispanic peoples and their modern-day descendants– is not only reflected through the utilization of plants like the *maguey*, corn, *chayote* (vegetable pear) or squash, but is also exemplified by the *nopal* and certain medicinal varieties. In the case of *chayote tlanpanile*, corn dough is utilized to provide flavor and thicken, while *pepita* or ground squash seeds are used in *pascal*. This ingredient is widely used throughout Mexico for this purpose; both dishes are from the Huasteca region. *Tlanpanile* contains *epazote*, one of the most important condiments used in Mexican cuisine, both past and present.

Like guava, the *capulín* (Mexican chokecherry) –identified by the Spaniards as a species of native cherry– is found throughout Mexico's temperate zones.

Nopales with *charales* (Aguascalientes)

Ingredients: 1/2 kilo of *nopales* (cactus) • 1/2 kilo of *charales* (sand smelt) • 2 *guajillo* chilies • 1 *mulato* chili • 1/2 an onion • salt.

Preparation: Cut the *nopales* into squares and cook in water with salt or *tequesquite*. Drain, rinse, cover with a cloth and leave to stand for a few minutes. Toast the *charales* gently and set to one side. Chop the onion, sauté in a little oil and add the chilies, previously toasted, soaked and ground. Cook for a few minutes, adding the *nopales* and a cup of water; add the *charales* and simmer for approximately 30 minutes.

Escamoles sauce (Querétaro)

Ingredients: 1 handful of *escamoles* (ant eggs) • 2 *serrano* chilies • salt.

Preparation: Toast the chilies on a *comal* (hotplate); wash the *escamoles* and leave to dry. Grind the *escamoles* and chilies with a little water in the *molcajete* (mortar), add salt.

Aguamiel atole (Querétaro)

Ingredients: 2 liters of *aguamiel* (*maguey* sap) • 250 gr. of corn dough of any color.

Preparation: Gently bring the *aguamiel* to the boil and add the corn dough, stirring constantly to prevent the mixture from sticking or burning, until once again coming to the boil. Allow to cool before drinking. *Aguamiel atole* should preferably be served in a pottery mug and prepared in a clay pot to give it a special flavor.

Largo soup (Guanajuato)

Ingredients: 1 good-sized catfish • 5 *guajillo* chilies cut lengthways • 5 peeled husk tomatoes cut in half • 4 peeled *xoconostles* (type of prickly pear) cut in half • 1 or 2 peeled, chopped potatoes • 2 sprigs of chopped *epazote* • 1 sliced onion • 1 chopped tomato • 2 chopped cloves of garlic • salt.

Preparation: Boil all the vegetables in a liter of water, adding the chilies and *epazote*. Once everything is cooked, add the fish and bring to the boil with the vegetables for around ten to twelve minutes. Add salt and serve hot.

Chili grund with *xoconostle* (Guanajuato)

Ingredients: 3 *serrano* chilies • 1/4 kilo of husk tomatoes • 6 *xoconostles* • 1 medium onion • 1 clove of garlic • salt.

Preparation: Roast the *xoconostles* while cooking the husk tomatoes and chilies. Grind all the ingredients in the *molcajete* and add the garlic. Chop the onion and sprinkle over the chilies; serve with hot tortillas.

Xoconostle Syrup (Guanajuato)

Ingredients: 1/2 liter of water • 3 xoconostles • 1 teaspoon of oregano • honey.

Preparation: Boil all the ingredients; when half the water has evaporated, sweeten with honey to taste. Teaspoonfuls of this syrup can be given to children every four hours to ease coughing; adults should take tablespoonfuls. Roast *xoconostle* can also be eaten with salt. As a cure for headaches, roast the *xoconostles* and place the halves or slices on your temples, as though *chiquiadores* (small poultices).

Chayote tlalpanile (Hidalgo)

Ingredients: 5 chopped *chayotes* (vegetable pear)• 50 gr. of corn dough • 3 *chiltepines* (type of chili pepper) • 1 sprig of *epazote* or • 1 aromatic avocado leaf.

Preparation: Wash, chop and boil the *chayotes*. Once they are cooked, add the corn dough dissolved in cold water, which should have the consistency of thick *atole* (gruel). Add the *epazote* or avocado leaf and simmer for 15 to 20 minutes, stirring constantly. This delicious dish, prepared by the indigenous people of the Huasteca region, is now ready to serve.

Capulín atole (Hidalgo)

Ingredients: 1 kilo of *capulines* (wild cherry) • 100 gr. of corn dough • 1/2 cup of sugar.

Preparation: Boil the capulines for half an hour, allow to cool and press. Strain and heat once again; when the water begins to boil, add a little corn dough dissolved in cold water and sugar, cooking for a further 15 minutes and stirring constantly to prevent the mixture from sticking.

Pascal (Hidalgo)

Ingredients: 1 chicken • 150 gr. of *pepita* • 4 *chiltepines* or *pico de pájaro* chilies • 2 *ancho* chilies • 2 cloves of garlic • 6 boiled eggs.

Preparation: Cut the chicken into small pieces and cook together with the onion, garlic and salt. Toast the *pepita* and grind with the previously toasted chilies, adding a little stock to obtain a better texture. When the chicken is ready, add the other ingredients and simmer, stirring slowly to prevent the mixture from boiling. Place a boiled egg on each plate when serving. *(See original text in Spanish on pages 39-43)*



West

Of Mexico's 11,592 kilometers of coastline, 8,475 border the Pacific Ocean. The states of Jalisco, Sinaloa, Nayarit, Michoacán, Guerrero and Colima are all situated on this coast, boasting recipes based on fish and seafood..

In Pre-Hispanic times, iguana was frequently eaten in the more arid coastal areas. Nowadays, however, even though this animal is considered among those urgently requiring protection, it still forms part of certain regional dishes, a situation that also applies to animals like armadillos and deer. Wild pigs, turkeys and *gallinas de la tierra* were once abundant and were registered in chronicles and tribute lists. In Colima, for example, 20 villages paid tribute of 1,230 turkeys.

A considerable diversity of fruit was consumed during the Pre-Hispanic era, as is still the case nowadays: different types of sapote, papaya, pineapple and *bonete* (wild papaya), among others. In Taxco, for example, there were (and still are) *anona*, yellow, black and white sapote, wild vines, guava, *nanche*, *guamúchil* (blackbead), *capulín* and plum. Honey production also played an important role and was measured with gourd containers.

There is a considerable variety of *chía* in different areas of this region, which are known as *chía gorda*, *chía de Colima* or simply *chan*. Indigenous peoples in places like Tepic toast and grind the seeds, mixing them with water to form a kind of *atole* called *bate*, that is sweetened with honey. Toasted corn flour or *pinole* was, and still is mixed with water to create a beverage.

Salt was abundantly produced at regional beaches. In Sinaloa, between the Mocorito and Yaqui rivers, there were two types of salt pan; one was formed when salt crystallized on the sand, while the other consisted of the hardened salt found at the bottom of salt water pools. The latter was cut into cakes or blocks and traded. The *Relación de Michoacán* mentions a technique used to obtain salt: an area was soaked with water, dried and soaked once again, allowing the water to drain off into special containers that were heated to form large salt crystals.

The great lacustrian complex extending from the Basin of Mexico to Chapala Lagoon in Jalisco and the Pátzcuaro, Ziragüén and Cuitzeo lakes in Michoacán, led to the development of a close, harmonious relationship with the surrounding vegetation, bird and

fish life. In Michoacán, "the place of fish (*michi*)", the Purépecha traded species like dried and salted *charales*, the product of techniques in which they were highly skilled. Alonso de la Rea notes that Pátzcuaro Lake was very deep and provided "an infinite amount of very tasty and healthy white fish".

In the recipes shown here, corn is used as an ingredient for a wide range of dishes: as *nixtamal* to thicken the *cuachala* of Jalisco and *chilate* of Guerrero; as the basis for bearded tamales –that take their name from shrimp "beards"–, *corundas* and ash *tamales*. *Uchepos* are made from fresh corn, while *esquites* are based on toasted corn; the ritual used by the Huichol for their preparation clearly underlines their significance. The description of festive preparations accompanying the recipe for Guerrero *mole*, although from central Mexico, shows the extent to which customs and traditions from extensive areas of the country are shared and thus perpetuated.

Cuachala (Jalisco)

Ingredients: 1 chicken • 3 *ancho* chilies and 1 *guajillo* chili • 1 kilo of "*tecata*" tomatoes or *jaltomates* • 100 gr. of corn dough • lard.

Preparation: Cut the chicken into pieces and cook in water. Heat the lard and sauté the chili separately to allow it to release all its flavor; grind when cooked. Dissolve the corn dough in water to make a thick *atole* (gruel); strain and add the previously roasted, soaked, ground and strained chilies. Sauté the corn dough in the lard used for the chilies, seasoning to taste. Add the *tecata* tomatoes or *jaltomates* and chicken stock. Serve in deep dishes, adding the shredded chicken and accompanying with tortillas.

Uchepos (Michoacán)

Ingredients: 10 tender corn cobs • fresh corn leaves.

Preparation: Make a cut in the base of the corn cob, where the grains begin to form, to remove the leaves intact. Cut the grains from the top downwards and grind, preferably without water or, if necessary, with as little as possible, adding a touch of salt. Place some of the mixture in the corn leaves to form *tamales*. Put four cups of water in the steamer, with a layer of corn leaves at the bottom. Place the *tamales* vertically in the pot, cover and cook for approximately forty minutes, making sure that the water does not evaporate.

Esquites (Nayarit)

Ingredients: 1/2 grains of white, blue or purple corn • 1/4 *pepita* seeds.

Preparation: Toast the seeds on the *comal* (hotplate), eat with a little salt or grind to make other dishes.

Among the Huichol, it is customary for the *Marakaame* or spiritual guide to bless the corn grains and squash seeds with prayers and chants, requesting a good harvest. The seeds are toasted on the *comal* and distributed among the families attending the ceremony. As of this time, the seeds can be used to prepare different foods and beverages.

Beared *tamales* (Sinaloa)

Ingredients: Dough: 1 kilo of corn dough • 1/2 kilo of pork lard • 1 liter of fish stock • corn leaves • salt.

Filling: 24 shrimps • 4 *ancho* chilies • 2 *guajillo* chilies • 1 kilo of tomatoes • 150 gr. of pork lard • 3 cloves of garlic • 1 medium-sized onion.

Preparation: Beat the lard, gradually adding the corn dough and fish stock until obtaining a light paste and adding salt to taste. For the filling, sauté the garlic and chopped onion, roasted and deveined chilies, ground, skinned tomatoes and salt. Peel the shrimps, leaving the heads, and add to the mixture. Allow to cook fully. Spread two spoonfuls of corn dough on each corn leaf, adding the shrimps with a little sauce and making sure that the heads remain on the edge of the leaf. Then, fold the leaves into the center and tie with thread. Place vertically in a steamer and cook for about an hour.

Tsinari (Nayarit)

This dish is usually eaten in the morning and is often prepared for the chanter or *Marakaame* to replenish the energy spent during the night while singing to the gods.

Ingredients: 1 1/2 kilos of corn • 200 gr. of *cuitlacoche* • 3 spoonfuls of ground lime or 45 gr. of lime in a single piece • salt.

Preparation: Wash the corn and soak in three liters of water in which the lime has been dissolved. Leave to stand overnight to soften the corn. The following day, remove the skins from the corn grains by rubbing; grind on the *metate* (grinding stone), adding the *cuitlacoche*. Place this mixture in a clay pot with one and a half liters of water and leave overnight next to the oven. Next day, boil the mixture, adding a further half liter of water, and stirring until cooked; add salt or chili to taste before serving. This drink may be accompanied with *tortillas*.

Atapakua kurunda (Michoacán)

(Sour atole with *cuitlacoche* – corn fungus)

Ingredients: 1/2 kilo of husk tomatoes or tomatoes • 3 chilies • 1/2 onion • 2 cloves of garlic • salt.

Preparation: Cook the tomatoes and chilies in a little water; grind with the onion and garlic, seasoning with salt. The *kurunda* is dipped in this sauce for eating. This dish is often served to men returning from the fields for lunch, or when improvising a midday meal. *Atapakwua* can also be served with meat or tortillas.

Turkey *mole* (Guerrero) (for ten or twelve people)

Ingredients: 1 turkey • 5 *ancho* chilies • 3 *guajillo* chilies • 2 *puya* chilies • 100 gr. of *pepita* • 100 gr. of peanuts • 4 tomatoes • 2 toasted tortillas • lard • salt.

Preparation: Cook the turkey. Grind the chilies with the *pepita*, peanuts and toasted tortilla to prepare a paste which should be sautéed in a little lard or oil. When the paste is ready, add the tomatoes and cook until boiling; add the meat and simmer for a further thirty minutes, stirring gently and frequently.

Hen *chilate* (Guerrero)

Ingredients: 1 hen or chicken • 4 *guajillo* chilies • 1/2 onion • 3 sprigs of *epazote*.

Preparation: Cook the hen or chicken, grind the *guajillo* chilies with the onion, finally adding the *epazote*.

Ash *tamales* (Colima)

Ingredients (30 tamales): 1 kilo of *nixtamal* corn dough prepared with ashes • 1 cup of cooked beans • 125 gr. burnt lard • 3 green or dried chilies • 1 clove of garlic • 15 fresh corn leaves • salt.

Preparation: Mix the corn dough with the lard and a little salt, beating well until the mixture becomes frothy. Test by placing a pinch of dough in water; it is ready when it floats. Grind the beans with the chilies and garlic. Spread the dough in a thin layer on a large damp cloth. Cover with a layer of ground beans. Fold the cloth in two to create two layers of corn dough with a layer of beans in the middle. Remove the cloth and cut the mixture into 5 cm squares or triangles. If necessary, repeat this step until all the corn dough is used. After removing the hard part nearest the stalk, soak the corn leaves in hot water to soften. Wrap the *tamales*

in the leaves and cook in a steamer or in a pot prepared to prevent them from touching the bottom. *(See original text in Spanish on pages 45-51)*



NORTHWEST

The coastal areas of Baja California and Sonora share certain landscape and cultural attributes; a similar situation applies to the sierras of Sonora and Chihuahua. Documentation on the lives of the ancient inhabitants of this zone date from the end of the colonial period, since the northern region was barely explored prior to that time. However, we also have one of the most vivid chronicles dating from the period of contact, which enables us to reconstruct the lives of the indigenous peoples classed as regional hunter-gatherers. This work is the *Naufragios* (Shipwrecks) of Alvar Núñez Cabeza de Vaca, who lived with these people for several years.

His account allows us to evaluate the culture of groups who often survived in very adverse conditions characterized by scant vegetation, abruptly changing night and daytime temperatures and an extreme climate that prevailed during the different seasons of the year. Special attention is focused on resource conservation and usage. The men and women of inland areas made flour from fish bones, seeds, *tuna* skins –which they dried– and other cactus fruits. Similarly, flour was made from pine nuts and mesquite. Even though, during four months of each year, certain groups only ate straw dust, they nonetheless had an excellent physical condition, were vivacious and highly-skilled.

Cacti were of great importance, especially during the summer months and at the beginning of the fall, when they produced abundnt fruit. Alvar Núñez, Miguel del Barco –in his *Historia natural y crónica de la antigua California* (Natural History and Chronicle of Ancient California), c. 1750– and Carl Lumnholtz –almost a century later, who refers to the Rarámuri (Tarahumara) in his *México desconocido* (Unknown Mexico)–, speak of indigenous celebrations held during the season when the first *tuna*s or *pitahayas* were cut. Moreover, Barco quotes Juan María Salvatierra –*Misión de la California* (The California Mission): "During the three months pitahayas are gathered... these natives become exalted, giving themselves completely to festivities, dances and celebrations... and reveling in the comedy and buffoonery they enjoy, spending their nights in great mirth and celebration, as their clowns perform splendidly, yet with great propriety".

Other regional groups lived in more privileged places. The sierras of Baja California, Sonora and Chihuahua were home to deer and buffalo that grazed there during certain seasons of the year, providing meat and skins; these people also consumed small species. Exchanges took place between the hunter-gatherers and sedentary groups that cultivated corn, beans and squash, among other crops. Condiments included plants like *cilantro* (coriander) and celery, that are still popular nowadays.

The difficulty arising when attempting to describe landscapes is similar to the task of grouping the mosaic of peoples inhabiting this region: Californio, Guayma, Ópata, Yaqui, Mayo, Pima, Seri, Toba, Egue, Tubare, Tarahumara and Tepehua, among others –many of whom disappeared when attempting to defend their freedom and extensive territory.

The *chocolata* clam recipe is an example of coastal cuisine: deer *machaca* tells us of meat conservation, while *chacales* point to techniques used to conserve corn and create stores for times of scarcity. Meanwhile, delicious *pitahayas* and squash, corn, beans and *chía* all form part of a diet shared throughout most of Mexico's national territory.

ROAST *CHOCOLATA* CLAMS (BAJA CALIFORNIA)

Ingredients: 18 *chocolata* clams • 10 *serrano* chilies • salt.
Preparation: Make a fire, placing the clams in the hot embers; remove them when they open and prepare with chopped chilies and salt.

VENISON *MACHACA* (BAJA CALIFORNIA)

Ingredients: 10 pieces of salted meat • 10 large tomatoes • 10 wild onions • 10 chilies • 3 spoonfuls of venison fat • 1 pinch of saltpeter.
Preparation: Bring some water to the boil, remove from the heat and use it to soak the meat for a considerable time. Remove the meat from the water, drain well and shred. Heat the venison fat in a pan and, when hot, add the tomatoes, chilies and chopped onion; season with a pinch of saltpeter and add to the meat. Mix all the ingredients, cover and allow the stand for a while, so as to blend the different flavors. Once the mixture comes to the boil, it is ready to serve.

PINE NUT *PINOLE* (BAJA CALIFORNIA)

Ingredients: 1/2 kilo of pine nuts • salt.
Preparation: Toast the pine nuts on the *comal* (hot plate); allow to cool and open to remove the seeds. Grind in the *metate* (grinding stone); remove the ground pine nuts, place in a dish, add salt and mix well.

CHÍA (CHIHUAHUA)

Ingredients: 1/2 kilo of *chía* • 1/2 kilo of toasted corn (if prepared as *pinole*).
Preparation: This is a very small seed, but good to eat; it is mixed with *pinole* or *esquite* (toasted corn). To make *pinole*, the corn is first toasted and then ground with corn *esquite*.

CHACAL (CHIHUAHUA)

Ingredients: 6 hardened corn cobs.
Preparation: Cook the corn well, remove from the water and place in the sun to dry for about five days. Once dry, the corn cobs can be stored for eating at a later date.

Some people remove the grains from the corn cob and place them in the sun to dry. They dry more quickly in this way, but take longer if unripened corn cobs are used.

If eaten later, around May, this *chacal* is quite delicious; it is also good with meat or tortillas.

SQUASH SEED PÂTÉ (SONORA)

Ingredients: 200 gr. of squash seed • 1/2 an onion • salt.
Preparation: Toast the clean seeds on the *comal* and grind. Dissolve in a little water and place on the heat; when the paste begins to boil, add a little cold water to allow it to set. Remove and strain through a cloth. Sauté the finely-chopped onion, adding the paste. Mix well and serve with tortillas once the remaining liquid has boiled off.

GALLINITA PINTA (SONORA)

Ingredients: 1/2 kilo of nixtamal (corn prepared with lime) corn • 1/2 of kilo beans • 1 bunch of chichiquelite • 1/2 han onion • 1 tomato • lard • salt.
Preparation: Place the *nixtamal* corn in a large pot and boil, adding the beans when the grains begin to burst. When both the corn and beans are cooked, add the pitted and washed *chichiquelites* (which can be replaced by other types of *quelite*). Sauté the

chopped onion and tomato, adding add the beans and corn. After adding a spoonful of lard, the meal is ready. This dish is known as *gallina pinta* (colored hen) because of the mixture of colors created by cooking corn and beans together.

SUN-BAKED *PITAHAYA* TAMALES (SONORA)
Ingredients: *pitahayas* • water • corn leaves.
Preparation: Gather the ripe fruit (which opens to form a star shape). Remove the spikes and place in a pail until obtaining a good amount. Place on a framework made from dry *pitahaya* stems; this structure should be at least one square meter and should stand about ten centimeters from the ground. Peel the *pitahayas*, putting them on the framework to dry for three days. Gather more fruit and repeat this procedure; leave to dry for eight days. The dried *pitahayas* are then mixed with a little water to soften them; this mixture is used to make *tamales* that are wrapped in corn leaves and hung from the roof. *(See original text in Spanish on pages 53-57)*



NORTHEAST

This vast region is now occupied by five modern-day states that share certain features with the northwestern region: Coahuila, Nuevo León, Zacatecas, Durango and San Luis Potosí. However, each has its own particular landscapes. Pine and dwarf oak groves sway in the breeze, transforming the landscape and hiding mesquite, yucca and torch pine. There are also extensive stony plains and sierras, rivers and lagoons in other zones, and even a tropical climate and vegetation in the Huasteca region of San Luis Potosí.

It is truly admirable to note that, in often difficult conditions, the numerous peoples or "nations" that inhabited the region were able to exploit, yet live in harmony with surrounding natural resources comprised by fascinating plant and animal chains. Although we know relatively little about their customs and cultures, it is nonetheless a fact that the arid, mountainous zones of the North account for the most extensive area of Mexico's current territory.

Archaeological explorations have allowed us to determine some of the instruments used by these men and women in their daily lives: they fished with harpoons and used bows and arrows with obsidian heads, a dart launcher or *átlatl*, as well as a type of wooden boomerang to hunt rabbits and hares. Cave paintings depict hunting scenes in which deer play an especially important role. As in the Northwest, large herds of buffalo also grazed in this region.

Like the other ancient inhabitants of Mexico's central and northern zones, these hunter-gatherers had a profound understanding of nature, together with established territories and routes that they used to obtain food during different seasons of the year. Even though all of them were known as Chichimeca, they were nonetheless grouped into numerous, well-differentiated groups. As noted by Alfredo López Austin and Leonardo López Luján (1996), the Toboso were gatherers; the Guachichil, hunters; the Lagunero, freshwater fishermen; the Concho, incipient farmers; and the Sumo and Jumano, more accomplished farmers, to name but a few.

Cacti represented an important resource for these nations. For centuries, *mesquite*, a tree growing in the central and northern regions, has been used for food. Modern-day botanists consider mesquite flour to be one of the most nutritious consumed by mankind. As is also the case of *maguey* plant, which is exploited throughout this region and in the central and northwestern areas, mesquite is integrally utilized; its flowers and the resin of its pods are eaten; it has medicinal properties and its wood is hard and resistant. It is a resource that should be promoted and protected.

Since ancient times, corn, beans and chili have played a key role in the sustenance of the northern states. The varied use of chili and its differing flavors have given rise to a diversity of recipes and dishes. The custom of gathering and the differences between the seasons of the year are exemplified by the *chuina* of April and May. In Coahuila, rabbits remind us of ancient Coahuilteco hunters, while fish highlights the state's lagoons and pools. As we discover similarities with the cuisine of the Highland Plateau, we should also recall the important Tlaxcalteca presence in the North following the Conquest.

PERSPIRED *TACOS* (ZACATECAS)
Ingredients: 1/2 kilo of lean pork• 5 *ancho* chilies • 2 *pasilla* chilies • 3 soupspoons of toasted peanuts • 1/2 a dry *tortilla* • 18 small, freshly-made *tortillas* • oil • salt.
Preparation: Cook the pork in water, drain and shred; keep the stock. Remove the veins from the chilies, toast and soak in a little pork stock. Fry the dry half tortilla. Blend the chilies with the onion, garlic, fried tortilla and peanuts, adding salt to taste. Sauté this mixture in two spoonfuls of lard, adding a little stock and the meat. Simmer until the mixture thickens. Fill the freshly-made *tortillas* with this mixture and fold in half. Place in a steamer with a layer of corn leaves in the bottom and cover until the *tacos* begin to perspire, making sure that they do not come apart.

BEAN SOUP (NUEVO LEÓN)
Ingredients: 2 cups of beans • 1 cup of corn dough • 1 piece of onion • 2 cloves of garlic • salt.
Preparation: Cook the beans. Place a spoonful of lard in a deep pan; when hot, sauté the chopped onion. Add the ground beans with their stock. Make small corn dough balls and add to the soup; allow to boil until the corn balls are fully cooked.

MOLE DE OLLA (ZACATECAS)
Ingredients: 1 kilo of pork spine • 2 *xoconostles* • 2 corn cobs • 2 sprigs of *epazote* • 4 cloves of garlic • 4 *pimienta gorda* (allspice) peppercorns • 4 *ancho* chilies • 4 *guajillo* chilies • 1 cup of string beans • 6 zucchini • 1 onion.
Preparation: Cook the meat in two liters of water with the peeled, pitted and sliced *xoconostles*, corn cobs cut into slices, sprigs of *epazote*, two cloves of garlic, allspice and salt. Wash the chilies, remove the veins and soak for a while; later grind in half a cup of water with the onion and remaining two cloves of garlic. Add to the pot where the pork is cooking, together with the zucchini cut in half lengthways and string beans cut into strips. Continue to simmer all the ingredients until the meat and vegetables are fully cooked. Serve hot.

***PINOLE ATOLE* (NUEVO LEÓN)**
Ingredients: 1 chocolate bar • *pinole* (toasted corn flour) • 1 liter of water • 3 spoonfuls of honey • 1 small pinch of salt.
Preparation: Place the water and chocolate in a saucepan with a little sugar and salt, and bring to the boil; when boiling, gradually add the *pinole* until the mixture thickens completely. Empty into a mold, decorate with sugar and cut into squares.

***PIQUÍN* CHILE SAUCE (SAN LUIS POTOSÍ)**
Ingredients: 12 *piquín* chilies• 2 *bola* tomatoes • 1 handful of *bolsa* tomatoes • coriander • water • salt.

Preparation: Roast the chilies and tomatoes on the *comal* (hotplate). Then peel the *bola* tomatoes and cook in water. Grind all the ingredients in the *molcajete* (mortar), add salt and coriander to taste, together with a little water. The ground ingredients may also be cooked in a spot of oil. This recipe is used to accompany almost all Pame dishes.

Teja corn atole (San Luis Potosí)

This atole is frequently drunk by the Pame during the "little angel" festivities (November) and at children's wakes.

Ingredients: 1/4 kilo of corn • 100 gr. of *teja* corn (sunflower) • *maguey* syrup.

Preparation: The corn is prepared in the traditional *nixtamal* (with lime) fashion. The *teja* corn is toasted and both are ground together to form a mixture that is placed in a pot and brought to the boil. Add the corn dough, well dissolved in cold water and strained, to the boiling mixture until it thickens, followed by the *maguey* syrup.

Corn chuina with *chechalote* Durango

Ingredients: 1 kilo of *chechalote* meat (or pork) • 1 spoonful of dry oregano • salt.

Preparation: *Chechalote* or squirrel is used when venison is not available. Cut the meat into small pieces, place in a pot, adding corn dough, water, oregano and salt to taste, stir continuously while cooking, until the mixture thickens; serve hot.

Chuina made from April and May *nopales* (Durango)

Ingredients: 1/2 kilo of beans • 6 medium-sized, tender *nopales* • 1 piece of onion • salt.

Preparation: Cook the beans with the piece of onion. Once the beans are partially cooked, add the washed *nopales* cut into small pieces and serve hot.

Rabbit in *pasilla* chili sauce (Coahuila)

Ingredients: 1 rabbit • 2 liters of *pulque* • 3 cloves of garlic • 1 onion • oil • salt.

For the sauce: 200 gr. of *pasilla* chili • 3 cloves of garlic • half an onion • oregano • salt.

Preparation: Clean the rabbit and cut into pieces. Put the pulque in a container, add the rabbit pieces, place in the refrigerator and marinate for twelve hours. Remove the rabbit, rinse and cook in water with a piece of onion, garlic and salt. Remove when cooked, dry and fry in oil. Add the rabbit to the sauce with a little broth and oregano and season.

To make the sauce, toast the *pasilla* chilies on the *comal* (hotplate) with the garlic and onion; soak in a little water to soften; blend and sauté the sauce.

Fish in chili sauce (Coahuila)

Ingredients: 1 1/2 kilos of fish • 100 gr. *ancho* chilies • 100 gr. dry *capón* chilies • 100 gr. lard • 3 cloves of garlic • 2 tomatoes • salt.

Preparation: Boil the tomatoes with the deveined and seedless chilies; blend with the garlic and a little water. Wash the fish, adding a pinch of salt. Sauté the sauce in lard and season. Soak the fish in the sauce and put in a bowl or dish. Cover with the rest of the sauce and bake for approximately 30 minutes, basting the fish with the sauce several times while cooking. *(See original text in Spanish on pages 59-65)*



Researchers' and Chefs' Recipes

Pine Nut *Mixiotes* with *Escamoles* (Valle del Mezquital, Hidalgo)

Laura B. de Caraza Campos

Ingredients: 1 medium-sized bunch of spearmint • 2 or 3 cloves of garlic • 1 onion, cut in half • salt to taste • 500 gr. *escamoles* (ant eggs) • 250 gr. pine nuts • 1 kilo of fresh corn *tortilla* dough. Sauce: 100 gr. *guajillo* chilies • 10 *morita* chilies • 4 mulato chilies • 4 Tabasco peppers • 100 gr. pine nuts • 12 *maguey mixiotes* (thin parchment-like skin peeled from the leaf of a maguey plant), soaked in water and drained.

Boil water with the spearmint, garlic, onion and salt. Once it begins to boil, add the *escamoles* and cook for approximately five minutes. When they are well cooked, drain off the water in a colander, removing the spearmint, garlic and onion. Then, use a *metate* (grinding stone) or hand grinder (a food processor may also be used) to grind half the pine nuts, adding salt to taste and the tortilla dough.

To make the sauce, remove and discard the veins and seeds from all the chilies and toast on a *comal* (hotplate). Then soak them in very hot water, grind them on a *metate* or in a processor or blender with the rest of the pine nuts and a little of the water in which they soaked. Pour sauce through a strainer into a clay pot (3 tablespoons of oil or lard may be heated in the pot before pouring in the strained sauce); fry well, until the mixture thickens. Then take a little dough and spread over the *mixiotes*. Add a little sauce, some of the *escamoles* and part of the remaining 100 gr. of pine nuts. Wrap up, tie closed and steam (in a steamer or *tamal* pot) for approximately one hour, or until they separate easily from the *mixiote* wrappings.

Laura B. de Caraza Campos. Chef. Author of various cookery books including *La cocina de Laura* , *El libro clásico de la cocina mexicana* , *Menús para todas ocasiones* and *La gran repostería*. She has also been the gastronomy director of different collections and the editor of specialized cookery magazines.

Xonecuillis (Cuetzalan, Puebla)

Teresa Castelló Yturbide

"There are other worms that grow in the green *chíen*, which are called *chiancuetla*, *chiencuetla* or *tetepolchíchic*. They are thick, somewhere between white and green and grow as long as a palm. They have horns on their heads. While neither good nor bad, they are nonetheless a little scary to look at" (Bernardino de Sahagún, *Historia general de las cosas de Nueva España* (General History of the Things of New Spain), vol. XI).

These caterpillars are the larvae of certain butterflies, known by different names, depending on the regions and plants where they are found. They can be up to 20 cm long, thick and their body is usually dark-colored with white designs. They have short antennas on their heads and feed at night; these creatures belong to the lepidopterous family and appear in the rainy season. In Cuetzalan, Puebla, the caterpillars are called *xonecuillis* (Heliocarpus americanus), because the butterfly lays eggs that later turn into worms, *ocuilin*, under the leaves of the *xónotl* or corkwood tree (Heliocarpus). In San Felipe Tepemaxalco, Puebla, they are known as *chiancuetlas*, because they are found in the *chía* plant (Salvia chian). In Atlixco, Puebla, they are sold at the market on Saturdays, and in Izúcar de Matamoros, on Mondays. These larvae are also found around Huichila, near Cuautla, in the state of Morelos. If you want live larvae, ask that they be collected together with the leaves on which they are found, a job that helps local peasants make a

living. In Toluca, they are known as *cupiches* and are sold ready to use at Juárez Market. Although different, monarch butterfly larvae, called *sacamiches*, are also edible. They are roasted and eaten in *tacos* with hot sauce, as is the butterfly's body.

The larvae are gathered in *tompeates*, or sacks and, once collected, they are taken out one by one. Each one must be squeezed to clean out the insides. To make this job easier, some people remove the heads, since only the skin is edible and must remain intact, like intestines. Once emptied and cleaned, they are boiled in salted water, drained and dried in the sun. They may also be toasted on a comal and served with chili sauce and hot tortillas. In other places, once they are cooked, the larvae are stuffed with pinolli (pinole: corn flour) ground with crushed dried chili and its veins or seeds, and served in tomato sauce.

These larvae generally appear with the first rains; the Saint Miguelito celebration, held on September 29, marks the end of their season. It is said that those left alive are taken away by the saint, as he flies by...

Teresa Castelló Yturbide. Researcher and author of various publications on the rescue of Mexican traditions, including her exceptional work *Presencia de la comida prehispánica*.

Mushroom Mixiotes (Highland Plateau)

Alicia Gironella De'Angeli

The *mixiote* is part of the *maguey* leaf used to wrap food for steaming. It is a dish made with the film removed from the outside of the *maguey* leaf, filled with a variety of ingredients, that are placed inside the papyrus-like sheet, along with the previously prepared sauce or marinade. After steaming, the result is a package containing a specially-flavored dish.

Ingredients: 6 sheets of *maguey* parchment • 1 kilo of assorted seasonal mushrooms • 20 gr. of *pasilla* chili (2 chilies) • 2 cups of *pulque* (fermented *maguey* juice) • 2 cloves of garlic • 40 *epazote* (chenopodium ambrosioides) leaves, coarsely chopped • 2 green chilies • 6 teaspoons of oil.

Soak six *mixiote* sheets and cut in squares of around 28 cm. Roast the *pasilla* chilies, soak in the *pulque* and grind with the garlic. Put a tablespoon of this mixture in the center of the *mixiote* square. Cut off the dirty ends of the mushroom stems and clean with a brush; do not wash. Cut into pieces, distribute among the six *mixiotes* and top with *epazote*, minced green chili, salt and, if desired, a little oil. Close the wrappings and arrange the *mixiotes* point upwards. Cook in a steamer for 15 minutes, once the water comes to a rolling boil. Serve hot and closed. They may be refrigerated for up to eight days and steamed to heat.

Given that *maguey* destruction is a problem today, the skin may be substituted by a special type of paper sold in some markets. Even though the flavor varies a little, the plant is protected.

Alicia Gironella De'Angeli. Chef. Creator of a style of cuisine that, although modern, nonetheless respects tradition; her true passion is really teaching. She gives cookery courses at her restaurant, El Tajín de Coyoacán. Her publications include *Cocina mexicana para el mundo* and *Cocinando en México*.

Corn *Atole* and Ash *Corundas* (*Purhé* Breakfast from the Tarascan Plateau)

Fernán González de la Vara

Ingredients: Corn atole (a thick hot beverage): a dozen tender corn cobs • 2 or 3 bunches of wild anise *serrano* chili • 1/2 cup of water.

Ash *Corundas*: Approximately 2 kilos of corn • 2 tablespoons of ash from firewood (you may add a tablespoon of powdered lime [CaO]) • water and powdered lime •30 leaves from the cornstalk (cut 20 centimeters from where they enter the stalk).

Corn *Atole*: Manually remove the corn from the cobs and cook in a pot with enough salted water to more than cover the grains. Meanwhile, grind the anise with a quarter of a *serrano* chili and half a cup of water. When the corn is cooked, add the anise mixture. You may add up to half a kilo of fresh corn dough to thicken the *atole*. Add more chili or anise to the mixture to taste.

Ash *Corundas*: Cook the corn with the ashes and powdered lime until the outer skin of the corn (*hollejo*) is loosened. Wash and rub the corn to remove the skin and grind in a mill or on a *metate*. Mix water with salt and add to the dough. Shape the dough into thick round patties (*gorditas*) and wrap with cornhusks (some people add lard, but it is not necessary). Cook the *tamales* in a clay pot for an hour. Serve the *corundas* with beans and a tomato and chili sauce.

Fernán González de la Vara. An anthropologist with the ENAH, author of various publications and coordinator of *La cocina mexicana a través de los siglos*.

Xocoastole (Santa Ana, Puebla)

Diana Kennedy

Around November, four to six years ago, we visited the village of Santa Ana in Puebla, near Tepejí de Rodríguez, where they make pottery for domestic use, such as water jugs and very delicate bowls. While we were there, they gave us a drink called *xocoastole*, which they served with cooked *ayocotes* (similar to large kidney beans) and chili.

The hostess, Fausta Hernández, very kindly showed us how to make *xocoastole* there and then. She took some ears of black corn from her yard, removed the grains and lightly ground the corn on the *metate*, sprinkling them with water. She set them in the sun, and when it began to go down, she put the corn in large clay pot full of water and placed it on the embers from the fire she had used to do her cooking during the day, making sure the heat would last all night and the corn would have enough heat to ferment and sour. She covered the pot with a cloth. Though it was a very cold night, the embers were still red the next morning and the corn had soured. She transferred it to another pot and put it on a gentle fire. While it cooked, she added salt and diluted it with more water. It was ready when the consistency was thick and smooth.

In another pot she cooked *ayocotes* with just a touch of salt. She put a tablespoon of the beans in the atole and added ground up dried chilies. They were thin-skinned and reddish in color; locally they are called *serranos*, but are not like those usually sold by that name in the markets. While the *atole* had been refreshing in the midday heat, it also warmed us up in the chilly morning.

From Diana Kennedy's, *My Mexico*.

Diana Kennedy. A British researcher who has lived in Mexico for almost forty years. Her publications, The Cuisines of Mexico, The Art of Mexican Cooking, The Tortilla Book and My Mexico, have been translated into Spanish and provide an accurate picture of traditional Mexico cuisine.

Atlaquetzalli: Precious Water (Altiplano)

Miguel León-Portilla

The text describing how the cacao beverage was prepared is included in book X of the *Codex Florentino*, where testimonies about the vendors of different products sold in markets is compiled. Friar Bernardino de Sahagún decided to place this text alongside those who sold *atole*, *tequesquite*, chalk, tobacco and, curiously, also

near the one about "the woman who sells herself" the *ahuiani* or pre-Hispanic animator.

This is the version of what is written in Náhuatl about how the *atlaquetzalli*, "precious water" saleswoman, prepared her product.

> The woman who sells the precious water: the one who does the grinding offers a beverage that delights people. She grinds the cacao, breaking, pounding and pulverizing it. She selects, chooses and separates and then soaks it, so that it becomes soggy.
> She carefully adds water, aerates, filters and beats it, lifts it so it can drain, makes it foam, lifts and thickens it, makes it pasty, adds water and stirs it.
> She sells a good, excellent, precious liquid that is fit for those of high lineage, water of the lords, very finely ground, soft, foamy, reddish, bitter, with chili water, flowers, *hueynacaztli* [cymbopetalum penduliflorum], *teonacaztle* (an aromatic herb from the Annonaceae family), *tlilxóchitl* [vanilla], *mecaxóchitl* [edible piper], wild bees' honey and other aromatic flowers.

The various steps are described for the preparation, not of chocolate –also made from cacao in the colonial period–, but "precious water", which ancient lords would enjoy cold, as a soft drink, at their banquets; it was also a favorite at the gatherings of poets and sages. First, the way the cacao seeds were ground is narrated, and then how water was put in to form a paste to which more water was again added, beating and aerating it to produce foam. The "water of the lords" had to be very smooth and foamy. Last of all "chili water" and various aromatic herbs–*orejuela* (cymbopetalum penduliflorum), vanilla, edible piper–, were added, together with wild bees' honey.

In the book *The True History of Chocolate*, by Sophie D. Coe and Michael D. Coe (1996), a recipe is transcribed that is attributed to Antonio Colmenero Ledesma, a physician from Ecija in Andalusia, who published a book in Madrid entitled *Curioso tratado de la naturaleza del chocolate* (Curious Treatise on the Nature of Chocolate) (1631), divided into four parts. It is worth noting that the recipe is quite similar to the one given to Sahagún.

Ingredients: 100 cacao seeds • 2 chilies (may be substituted by black pepper) • a handful of anise • 1 *oreja* flower • 2 *mecasuchilies* (should these two spices be unavailable, powdered *rosas de Alejandría* may be used) • 1 vanilla bean • 2 ounces of chinaberry • 12 almonds and the same amount of hazelnuts • _ pound of sugar • annatto to taste.

It is perhaps a little surprising that Antonio Colmenero de Ledesma used Nahuatlisms like *mecasuchilies (mecaxúchitl)* in his recipe, taking for granted that his readers would naturally understand them. I will only add that his book was translated into English and circulated widely in several European countries. *Theobroma, food and drink of the gods*, provided ever more pleasure both at home and afar.

Miguel León-Portilla. PhD in Philosophy from the UNAM. Member of the Mexican Academies of History and Language, the National College and the U.S. National Academy of Sciences. The author of numerous publications and professor at the School of Philosophy and Literature of the UNAM.

Mallow Soup (Teziutlán, Puebla)

Lucila Molina de Merlos

Ingredients: 11/2 kilos of mallow • 4 squashes • 1/2 kilo of squash blossoms, cleaned • 6 cloves of garlic, peeled • veins from *pasilla* chilies (to taste) • a pinch *tequesquite* (stone containing sodium salts used for leavening) • 6 quail eggs •coarse salt to taste

Cut the stems off the mallow, leaving only the leaves. Wash and drain them and then cook in a liter of water. Add a pinch of *tequesquite* and boil for ten minutes. Add the crushed garlic, chili veins and cut-up squash. Add the flower blossoms without their leaves and salt to taste. Finally, add the quail eggs, so they cook in the soup. Serve very hot.

Lucila Molina de Merlos. Chef. Founder and general director of the restaurant Casa Merlos for the last eighteen years. She has held Pueblan cuisine festivals at Casa Merlos, and is currently engaged in the rescue of XVIII century Pueblan cuisine.

Ha'sikil-p'ak (Yucatán)

Ricardo Muñoz Zurita

The name of this Maya dish is taken from its ingredients: ha', "water"; *sikil*, "squash or squash seed", and *p'ak*, "tomato". The most common name in Yucatán today is *sikil pak*. This is a soft squash seed paste that is generally served with crisp corn *tortilla* chips and is ideal as an hors d'oeuvre or with drinks. Wild chives or onion, an aromatic herb native to Mexico's Southeast, may be substituted by chives, since its flavor and appearance are very similar. However, if both types of seeds are hard to obtain, an entirely satisfactory version of this dish can be made with just one. *Chinchilla* squash seed comes from a tiny, oval squash that is about a centimeter long.

Ingredients: 1/2 cup of *chinchilla* squash seed, toasted (80 gr.) • 1/2 cup of green squash seed, toasted (80 gr.) • 1 *habanero* chili, roasted • 1 teaspoon of salt, or to taste • 1 large, ripe tomato (350 gr.), roasted • 2/3 cup of water, or as needed • 1/2 cup of finely chopped *cilantro* • 3 tablespoons of minced chives.

Grind both types of squash seeds with tomato, water and salt to make a very smooth paste. Add only a quarter of the *habanero* chili, with the seeds and veins removed, since this dish should not be very hot. Blend again, making sure that all the ingredients are well mixed. Put the paste into a bowl and mix with the *cilantro* and chives. Serve at room temperature with crisp corn *tortilla* chips (*totopos*). If the mixture is too thick, add a little more water and blend thoroughly.

Although *Sikil' pa* can be prepared up to five days befor eating, the *cilantro* and chives should not be added until the dish is about to be served. Do not freeze.

Ricardo Muñoz Zurita. Chef. Author of *Los chiles rellenos de México*, *Verde en la cocina mexicana* and *La comida de los almendros*. His *Diccionario enciclopédico de gastronomía mexicana* has made an important contribution to Mexican cuisine.

Cazón (Shark) Joroches (Campeche)

José Enrique Ortiz Lanz

Ingredients: *Corn dough*: 1/2 kilo of dough for tamales • 125 gr. of lard • 6 *epazote* leaves • salt to taste.

Fried Cazón Filling: 350 gr. of grilled *cazón* • 1/2 teaspoon of salt • 1/2 green onion • 1 sprig of *epazote* • 100 gr. of lard • 1/2 medium onion • 10 *epazote* leaves • 1 red tomato, roasted, peeled and chopped • 1 *habanero* chili • salt to taste.

Strained Black Beans: 1/2 kilo of dried black beans • 1/2 an onion 2 sprigs of *epazote* • salt to taste • 100 gr. of lard • 1/2 an onion, minced • 1 *habanero* chili.

Clean the beans and soak overnight. The next morning, boil with a sprig of *epazote* and half the onion (cut into two quarters). When soft, cool and then grind by hand or in a blender; strain to remove any residue. Fry the finely chopped onion, the other sprig of *epazote* and the *habanero* chili in lard. Finally, add the bean broth, which should be fairly thin, and season with salt. For other recipes, such as *brazo de frijol*, leave the mixture to thicken on the heat, adding a little more lard.

Cook the *cazón* in water to cover with _ tablespoon of salt, the green onion and the sprig of *epazote*. Boil until the fish is soft. Cool, remove the bones and skin and grind. Then fry the finely-chopped onion, 10 chopped *epazote* leaves and the roasted, peeled and chopped tomato in the lard. Let this sauce boil for 10 minutes, adding the whole *habanero* chili. Mix with the ground *cazón*, stirring constantly for 15 minutes. Remove from the fire and taste for salt. This is the basis for the traditional dish *pan de cazón campechano*.

Add the warm melted lard to the dough and mix until it is well combined. Chop the *epazote* and mix into the dough, adding salt to taste, until it is thick enough to handle easily. This is a simple way to make dough for *tamales*, but use one teaspoon of annatto instead of *epazote*.

Form thick *tortillas* with the dough and fill with the fried *cazón*, and close up to the size of an egg. These are the *joroches*, which comes from the Maya word *holo'ch*, or cornhusk. When the little *tamales* are all wrapped up, they should be similarly shaped. Put the *joroches* in the bean mixture, which should be boiling, one by one, taking care to ensure that they do not stick to each other. Boil on a low heat until they are well cooked and remove from the heat. If the bean mixture thickens, add water, since it should be thin and soupy.

José Enrique Ortiz Lanz. An architect with postgraduate studies in monument restoration from the University of Naples, Italy. For the last sixteen years, he has worked in the area of museums and exhibitions and is currently National Coordinator of Museums and Exhibitions for the INAH.

Sikil p'ak (Southeast)

Patricia Quintana

Squash seeds were a staple ingredient in ancient Maya cooking, and were used to make different dishes like *papadzules* and sauces. Rich in calcium, squash seeds are nutritious and are not only eaten toasted, but are also used to make bean *tamales*. Squash seed oil, made by toasting the seeds and grinding them on a hot *metate*, was sprinkled on the *papadzules*.

Ingredients: 2 1/2 cups of shelled squash seeds, washed and lightly toasted • 4 medium tomatoes, roasted • 2 small cloves of garlic, peeled • 6 field onions or *xonácatl*, roasted • 1 1/2 cups of water • sea salt to taste • 2 sprigs of *epazote* • *totopos* (tortillas toasted on a *comal*).

Wash the squash or pumpkin seeds and toast lightly on a comal, covering to stop them jumping out of the pan with the heat. Allow to cool and grind on a metate with the tomatoes, garlic and roasted field onions. Add the water and season with sea salt. Grind the whole mixture on the *metate* again until it turns into a semi-thick sauce. Reseason. Serve in a *molcajete* (stone mortar) with *totopos* (crisp tortilla chips) and garnish with chopped *epazote* and lightly toasted whole squash seeds.

Patricia Quintana. Studied as a chef in Canada, Switzerland and France and has been involved with cookery for the last twenty-five years. The author of various publications including: *Fiestas de la vida*, *El sabor de México* (published in English and Spanish) and *Un recorrido por las cocinas de México*. An advisor on restaurants and promoter of Mexican cuisine festivals in Mexico and abroad. She is also chef at the restaurant El Izote de Patricia Quintana, which showcases her own particular style of Mexican cuisine.

Pipián with *Chiltepín* (Rancho Sombrerete, Papantla, Veracruz)

Carmen Ramírez Degollado, Titita

Ingredients: 100 gr. of squash seeds • 10 gr. of toasted *chiltepín* chili • 1 teaspoon of coarse salt • a *molcajete* (stone mortar).

Toast the squash seeds on a *comal*. Toast the *chiltepín* chili separately. Grind in a *molcajete* with coarse salt. This mixture may be sprinkled on hot *tortillas* or freshly cooked dried beans.

Pipián from all kinds of chili seeds (Puebla)

Carmen Ramírez Degollado, Titita

Ingredients: 100 gr. of seeds from all kinds of chilies • 3 tomatoes • 1/2 an onion • 2 cloves of garlic • 1 cup of water • salt to taste.

Roast the tomatoes, garlic and onion on a *comal*. Grind the chili seeds separately. Heat a little oil in a clay pot and add the tomato mixture. When it is well fried, add the ground seeds and a little water; cook thoroughly together. The sauce may be used to prepare *enchiladas* or for poultry.

Carmen Ramírez Degollado. Owner of the El Bajío restaurant in Mexico City, which offers traditional Mexican cuisine. Her book, *Alquimias y atmósferas del sabor* provides a delicious sample of cuisine from Veracruz and Puebla. She has also given various courses abroad.

Small Blue Corn *Tamales* (Highland Plateau)

Beatriz Ramírez Woolrich

Ingredients: *Corn dough:* 250 gr. of blue corn • 1 liter of water • 1/2 tablespoon of lime (CaO).

Filling: 1 medium-sized *poblano* chili, roasted and peeled • 1 large *nopal*, chopped • 150 gr. of squash blossoms • 70 gr. of mushrooms • 250 gr. of zucchini • 150 gr. of tomatoes • 2 green onions • 150 gr. of tender corn • 1 sprig of *epazote* • 3 *hojas santas* (edible piper leaves) • coarse salt to taste • 1 roll of dried corn husks for tamales.

Corn Tortilla Dough (*nixtamal*): Boil water in a pot and add the corn and powdered lime. Continue boiling for five minutes. Turn off the heat, and allow the stand in the pot overnight. Rinse the corn and grind it in a *nixtamal* mill. It makes coarse flour to which you add 3/4 cup water and salt to taste. The dough should be (like *tortilla* dough) spreadable. Put aside. Filling: Chop and mix all the ingredients.

Tamal Assembly: Soak the *tamal* leaves in hot water for approximately 20 minutes. The soaking time can be reduced by using very hot water. This step is meant to soften the husks for easy manipulation. It also cleans them of any residue or corn silk that may be confused with the cook's hair. Drain the leaves and dry with a cloth. Place a tablespoon of dough in the concave part of the leaf and spread it from the base towards the middle. Place a tablespoon of vegetables on the dough and fold the *tamal* leaves inwards and the tip over the top part to cover the previous folds. This recipe makes 30 small *tamales*, 50 gr. each and approximately 10 x 4.5 cm. Put them in a steamer, cover with a moist towel or cloth and put the lid on the steamer. Cook for approximately one hour. After an hour, remove one *tamal* to check if it is cooked through; when you open the leaf and the dough doesn't stick to it, the *tamales* are done.

Remember that these tamales do not contain lard, so they do not get fluffy. They are very healthy and delicious. As we say in Spanish, Buen provecho!

Beatriz Ramírez Woolrich. A graduate in sociology from the UNAM, researcher and speaker. Coordinator of the Gallery of Gastronomic Art at the Jesús Reyes Heroles Cultural Center in Coyoacán. Director of the Special *Tamales* professional cookery course, and has published various articles and given courses in Mexico and abroad.

TLATLAPAS (TLAXCALA)

YOLANDA RAMOS GALICIA

Ingredients: 1/4 kilo of dried yellow beans • 3 *guajillo* chilies • 1 tablespoon of lard (optional) • 2 tender small *nopales* • 1 tablespoon of *tequesquite* • a few sprigs of *epazote* • salt to taste.

Pick through and clean the dried beans well. Toast on a *comal* over a charcoal fire, taking care not to burn them. Constantly move the beans around with your hand or a wooden spoon, so they toast evenly. When they are golden, grind on a *metate* several times, until a fine flour is produced. Put a pot with water over medium heat and add the ground bean flour, stirring constantly with a wooden spoon, to prevent it from sticking of forming lumps. Then boil the *guajillo* chilies separately, blend and once the bean flour mixture has come to the boil, add the ground and strained chili, a tablespoon of lard, the *epazote* sprigs and salt to taste. Allow the mixture to boil for approximately another half hour over medium heat. Clean, wash and cut the *nopales* into strips. Boil in a pot with a little diluted *tequesquite*. When tender, rinse two or three times, allow to drain and add to the pot, so they will mix in with the *tlatlapas* before serving.

Taken from Yolanda Ramos Galicia, *Así se come en Tlaxcala* (Eating in Tlaxcala).

Yolanda Ramos Galicia. Currently engaged in researching popular art and the cuisine of her home state, as highlighted by her book, *Así se come en Tlaxcala*. She gives courses on Mexican cuisine for foreigners and is Director of the INAH Center in Puebla.

PIPIÁN (SQUASH SEED SAUCE) FROM TLAQUEPAQUE JALISCO

JOSÉ RUBÉN ROMERO GALVÁN

Ingredients: 400 gr. of unpeeled squash seeds • 250 gr. of corn 2 or 3 *guajillo* chilies, depending on their size, deveined • 6 chicken thighs and legs • 1/2 a medium onion • 1 small head of garlic • salt to taste.

Cook the chicken with the onion, garlic and salt. Fry the corn in lard, then the squash seed, until it turns golden, finally adding the chili. Grind these three ingredients very well on a *metate* or in a blender, adding chicken broth to make a thick, fine, even sauce. Strain the sauce and heat it in a little fat. Add enough broth to obtain the desired consistency, then the chicken and salt, if necessary. Heat all the ingredients together.

José Rubén Romero Galván. PhD in ethnology from the School of Higher Studies in Social Sciences of Paris. A researcher at the *IIH* and professor at the School of Philosophy and Literature of the UNAM. A specialist in the colonial historiography of indigenous traditions.

COACHALA CHICKEN (COLIMA)

MARÍA DOLORES TORRES YZÁBAL

Ingredients: 1 whole chicken breast • 2 chicken legs • 2 chicken thighs • 8 cups (2 liters) of water • 1 onion, cut in quarters • 1 1/2 teaspoons of salt • 1 *guajillo* chili, slightly roasted • 2 *ancho* chilies, slightly roasted • 500 gr. of peeled husk tomatoes, • 2 cloves of garlic, roasted • 60 gr. of fresh *tortilla* dough • 1/4 cup (60 ml) of water.

Heat the chicken pieces, water, onion and salt in a clay pot. When the water starts to boil, cover the pot and simmer until the chicken is cooked. Strain, setting the broth aside and discarding the onion. When the chicken has cooled, debone it and set the breast meat aside. Little by little, grind the leg and thigh meat on a *metate* with 4 cups (1 liter) of broth, making an even mixture. Add to the pot.

Cut the breast meat into small pieces and add to the pot. Clean the chilies, removing the veins and seeds, and soften in hot water; strain. Cook the husk tomatoes in enough water to cover them, until they are soft; then strain.

On the metate, grind the chilies, husk tomatoes and garlic well, until they form an even mixture. Add to the pot, along with the rest of the broth that was set aside, and cook slowly. Dissolve the corn dough in the water and gradually add to the pot. Stir constantly until the mixture thickens slightly. This dish is generally served with *tortillas*.

María Dolores Torres Yzábal. Cook, writer, researcher and Mexican cookery teacher. She has participated on panels of judges for different cookery competitions and is the author of the book, *El gourmet mexicano*. Her recipes have been published in different books and magazines in Mexico and abroad.

POPCORN (CHIAPAS)

LUIS ALBERTO VARGAS

This recipe for corn or *ts'it* was compiled among modern-day Lacandón people. It is very simple, although it might seem complicated, given the ease with which it can be made these days in microwave ovens or bought, ready-made at the movies. The recipe says, "Remove the corn from the cob and place near the fire, brushing away any ash that might be there. Put some red-hot coals near the grains, since they will burn if placed directly on them. The corn pops little by little, jumping in every direction. Gather and eat." (*Reciperio indígena de Chiapas* (Indigenous Recipe Book of Chiapas), Colección Cocina Indígena y Popular, no. 39, p. 54).

It is interesting to see how this simple recipe contains basic information for preparing the dish and preventing the popcorn from burning or being dirtied by the ashes. It is easy to imagine the delight of the children catching the flying popcorn in their gourd cups. There is certainly sufficient evidence to assume that popcorn was prepared in a similar manner among Mesoamerican groups prior to contact with the Old World. *(See original text in Spanish on pages 67-79)*

Luis Alberto Vargas. A surgeon and physical anthropologist with the ENAH. PhD in biological anthropology from the University of Paris. Member of the Mexican Academies of Sciences and Medicine. Researcher at the Institute of Anthropological Research of the UNAM.



Glossary

Ingredients

***Chía* or *chiya*.** A small seed used to make flour and extract oil. When moist, it produces a mucilage that is used to make a soft drink; *Chía* comes from a small plant of the Labiatae family (Salvia hispanica).

Jacube. Also known as *jacubo* (Acanthocereus pentagonus). A trailing cactus with branches characterized by three to five angled ribs. It is cut crossways to form star-shaped slices, is cooked in the same way as *nopales* and forms part of various dishes.

***Maíz* (Corn and its derivatives).** The word "*maíz*" actually comes from the Caribbean region although the plant itself is originally from Mexico and is the most widely-consumed throughout the country. Pre-Hispanic botanists obtained this plant from teosinte. It is from the Graminae family (Zea mays), and has long cane-like stalks and long, enveloping leaves. Its flowers are gold-colored tassels and its fruit a spindle-shaped cob weighing up to 300 grams. The plant is utilized integrally; corn produces remedies used in traditional medicine; its stalks serve as fodder and its leaves, whether dry or fresh, are used to wrap *tamales* and *corundas*. Similarly, the tassels are used to make *tamales*. When very small, the cob can be eaten and has a sweet flavor. Corn cobs can be eaten whole, cooked or roasted, while the grains are utilized for *esquites*, *chileatoles*, soups and other dishes. When ripe, the grains are used to make *pinole*; they are also boiled in water with lime and ground to make dough. Corn dough is used as a thickening agent and for recipes like *huatapes*, *chilpacholes*, *pascales* and *atoles*. The dough is separated into small portions that are flattened between the palms of the hands to make a *tortilla* of the desired diameter and thickness, which is then cooked on the *comal* (hotplate or griddle). *Tortillas* are used to make *enchiladas*, *tostadas*, *quesadillas*, *tacos* and *chilaquiles*; the same dough also serves as the basis for *tlacoyos*, *gordas*, *chalupas* and a wide array of delicacies comprising Mexican cuisine. Germinated corn grains are used to make *tesgüino*, a fermented beverage traditionally prepared by the Huichol, Rarámuri and other northern cultures.

***Pitaya* (*pitahaya*).** Two types of fruit are known by this name; one is from the *pitayo* plant (Lemaireocereus weberi), a tall cactus that produces a fruit similar to a *tuna* (prickly pear) at its tip. Its skin is generally cherry-colored, while the pulp varies from dark red to orange in color. The other fruit grows on a climbing cactus (Hylocereus undatus), and has a bright pink skin; although thornless, it has scales or bracts and white pulp with small black seeds.

Quelites. This is the Náhuatl name for edible greens; these plants are also known by various specific names: *papaloquelite*, *pipicha*, *quintonil*, *malva*, *epazote*, *chipilín*, *romeritos*, *chaya*, etc..

Quintoniles. The edible leaves of plants belonging to the Amaranthaceae family, the seeds of which are used to make a candy known as *alegría*. These leaves can be steamed or cooked.

Tuna. Fruit of the *nopal*, a cactus with a wide range of different species; its fruits vary in color, size and flavor and are known by diverse regional names: *cardona*, *camuesa*, *tapona*, *duraznillo*, *bondota*, etc..

Xoconostle. The sour fruit produced by the cactus of the same name. It is similar to the *tuna*, although its skin tends to be anywhere from pinkish to whitish in color; its center is filled with seeds. The fruit tends to turn slightly brown once the seeds are extracted; after removing the skin, the pulp is used for different dishes including sauces, soups and *mole de olla*, among others.

Preparations

Aguamiel. Liquid extracted from the *maguey* plant by making a hole in its center. The ancient Mexicans concentrated this sap to make syrups and sugars. When fermented, it is known as *pulque* or can be turned into vinegar.

Atole. This preparation is generally made with corn dough dissolved in water; fruit or condiments like chili or anise, among others, can be added to flavor. *Maguey* syrup was often added to make sweet atole. This is a very nutritious and easily digested beverage that is still consumed throughout Mexico.

Chacal. A method for conserving corn cobs, which are first cooked and then dried in the sun and stored. The grains are removed and rehydrated when required.

Chacalín. An edible fresh or salt water crustacean (Macrobrachium acanthurus).

Chilate. Although the meaning of this term varies by region, it generally refers to a beverage or broth made from water, corn dough and chili. In Oaxaca, it is a dish made from chicken, *milpa* tomatoes, corn dough and *epazote*. In the Mixtec region, it is simply water with chili that is eaten as a soup to accompany *tortillas*. However, in Guerrero, it is a sweet beverage containing cacao.

Huatape. A type of soup made from dried or fresh shrimp, characteristic of the coast of Veracruz and Tamaulipas. It is thickened with corn dough, contains husk tomatoes or tomatoes and is seasoned with chili.

Mextlapiques. A recipe from the lacustrian zones of the Highland and Central regions that involves cooking different types of fish and vegetables wrapped in corn leaves on a *comal*. Prepared in this way, these foods can be kept for several days.

Mixiote. Of Náhuatl origin, this word refers to the cuticle of the *maguey* plant; by extension, it gives its name to a dish made with meat or vegetables cooked in different sauces, wrapped in *mixiote* and steamed.

Mole. A word derived from the Náhuatl *mulli* meaning "sauce". It is generally prepared with dry chilies, toasted *tortilla* and different spices. Mexico has many numerous types of *mole*, which are often eaten during festivities.

Nixtamal. A technique of Pre-Hispanic origin. Corn grains are removed from their cobs, boiled or left to soak in hot water with ash or lime. The skins are removed from the grains and ground in a mill or *metate* (grinding stone). The resulting dough is used to prepare *tortillas* and many other dishes.

Pascal. A traditional dish from the Huasteca region consisting of a thick sauce made from *pepita* (squash or sesame seeds), that is added to a mixture of meat or vegetables, chili and sometimes corn dough dissolved in water. This dish is often a favorite during local community celebrations.

Pib. A kind of Maya-style barbecue involving an oven buried approximately 60 cm in the ground. The walls are smoothed with clay and stones heated in the fire and embers are placed inside. The embers are removed and replaced with a pot containing meat tightly wrapped in banana leaves. The oven is then covered over and the ingredients cooked slowly. Dishes prepared in the *pib* are known as *pibil*.

Pilte. A Oaxacan dish made from different fresh, salted or smoked meat or fish seasoned with various spices, wrapped in banana leaves and cooked in the embers.

Pinole. This word comes from the Náhuatl *pinolli* or "flour". It can be made with various types of seed: *chía*, corn or amaranth, among others. Flour made from toasted corn, cacao and sugar also receives the same name.
***Pipián* or *pepián*.** A preparation made from different kinds of seeds, especially squash seeds. The seeds are toasted and ground and the resulting paste is seasoned with chilies and other spices.
Siguamonte. This dish is also known as *ciguamut, chiguamonte* o *tzihuamonte*. Originally from Chiapas, ancient regional inhabitants prepared this dish with the animals they hunted. Nowadays, however, goat, beef or rabbit are generally used. The meat is cooked in a sauce made from tomatoes, chilies and other condiments like *epazote, hoja santa* (edible piper) or sometimes *achiote* (anatto).
Tamal. A preparation made from corn dough, with or without fillings, wrapped in fresh or dried corn, banana or *papatla* (lobster claw) leaves, among others. *Tamales* are generally steamed.
Tatemar. A verb meaning to roast or cook different types of food on the embers of a fire or comal.
Tlalpanile. Also known as *tlapanile*, this is generally a dish prepared from a sauce thickened with corn dough and seasoned with chili; vegetables are often added. *Tlapanile* is also made by mixing corn dough with chili and salt to form small corn balls that are cooked in bean broth.
Vichicores. A method for conserving squash from northern Mexico. Raw squash is cut into strips that are dried in the sun. They are then rolled into small balls and hung up to dry. The squash strips are simply rehydrated when needed.

Techniques

***Ahumar* (smoke).** Based on differing techniques, this is a procedure used to expose different foods like meat, fish or chilies to smoke, to conserve and give them a characteristic flavor.
***Asar a las brasas* (roast on the embers).** Cook food directly on a grill.
***Asar o cocer al comal* (roast or cook on a comal).** See *comal.*
***Cocer al vapor* (steam).** Cook food in damp heat. A Pre-Hispanic cooking technique done inside a pot (see *teconitamalli*). Food can be pressure cooked by placing a lid on or sealing the pot.
***Cocer con piedras al rojo vivo* (cook with hot stones).** A Pre-Hispanic technique consisting of heating small stones; after cleaning off the ash, the hot stones are placed in a pot containing water and ingredients. The stones' heat causes liquid to boil quickly and gives cooked food a special consistency and flavor.
***Cocinar en horno subterráneo* (cook in an underground oven).** In Mexico, this process is generally known as *barbacoa*. A hole is dug and a layer of firewood is placed in the bottom and covered with volcanic rocks, preferably porous. The firewood is lit and by the time it burns out, the stones are red hot. Meat is usually wrapped in previously-treated *maguey* leaves, placed on a grid on top of the stones and covered with earth. The meat is slowly steamed, giving it a special flavor and tenderness; this technique is generally used for meat, turkey, rabbit and, more recently, lamb. *Escamoles, nopal* worms, insects like crickets and *quelites* can also be used. Other similar Pre-Hispanic techniques also exist.
***Deshidratado* (dehydration - fish).** A conservation technique that consists of opening fish, whether fresh or saltwater, to remove the innards and dry them in the sun. This technique is often combined with salting.
***Enchilado* (chilied).** Certain foods can be conserved by covering them in a paste made from dry chilies that acts as a preservative.
***Fermentado* (Fermentation).** The ancient Mexicans produced various fermented beverages. Some contained alcohol, such as *tesgüino* (made from corn), *balché* (fermented bark of the tree of the same name) and *colonche* (made from *tuna* or prickly pear juice). Others, like *pozol*, based on corn dough, were alcohol-free. They also fermented cacao and vanilla to give them their characteristic aroma and flavor. It is has been suggested that *tibicos* (Chinese mushrooms) are also of Mexican origin.
***Orejones* (literally big ears).** A conservation technique that involves slicing or cutting certain fruits into strips and drying them in the sun and open air. The fruit may be eaten dry or rehydrated.
***Reventado* (bursting).** A Pre-Hispanic technique that involves placing different types of seeds, like corn or amaranth, on a *comal* on a low heat, and moving them until the skins burst.
***Salado* (salting).** Technique used to conserve meat, which is cut in strips, covered in salt and left to dry. A similar technique is also used to conserve fish (see *deshidratado*).
Tapesco. This is generally a type of *emparrillado* or grid used in coastal areas to cook fish and seafood. The grid is placed on forked sticks approximately 60 cm above a wood fire; it is then covered with the leaves of the pepper or other plants to give the food cooked there a good flavor.

Utensils

Comal. A kind of clay, slightly concave hotplate or griddle of differing sizes and usually circular. It is placed on the fire to roast or cook varying foods, especially *tortillas*. Nowadays, however, metal comales are also available.
Garabato. An article used to hang different objects or foods. It consists of a wooden axis with three or four branches at one end and a cord at the other. *Garabatos* are made from different types of trees like the *cacahuananche.*
***Guaje* (gourd).** Fruit of the plant of the same name. Bottle-shaped gourds are used as canteens, while round ones are cut in half and used as *jícaras* or bowls.
Huilil. A type of circular net with a wooden frame used to protect or smoke food.
Jícara. A plate or bowl made from half the skin of a *guaje* or *jícaro* (gourd); the latter comes from the tree of the same name and is also known as *tecomate* in southeastern Mexico. These utensils have been used since Pre-Hispanic times, especially for chocolate. Since then, they have been decorated with lacquered paintings, or are carved, smoked or covered with bands.
Metate. An instrument made from basalt, with three or no legs. Its rectangular, slightly concave surface is used to grind fruit seeds and other ingredients with a pestle made from the same material and called a *metlápil.*
Molcajete. A bowl-shaped instrument, similar to a mortar, made from volcanic rock or clay, with a grooved bottom. A pestle made from the same material is used to grind chilies, tomatoes and seeds to make sauces.
***Olla* (pot).** A semi-spherical container with different-sized mouths that were always made of clay during the Pre-Hispanic era. They were used to keep water and cook beans and other foods.
Tecontamalli. A round pot with an broad mouth; a grid of canes, sticks or leaves is placed in the bottom and used to steam *tamales.*
(See original text in Spanish on pages 98-99)





INGREDIENTES

Chía o chiya. Semilla pequeña de la que puede hacerse harina y extraerse aceite. Al humedecerse produce un mucílago que se aprovecha para hacer agua fresca. Proviene de una planta pequeña de la familia de las labiadas (*Salvia hispanica*).

Jacube. También se conoce como jacubo (*Acanthocereus pentagonus*). Cactácea rastrera cuyas ramas tienen de tres a cinco costillas en ángulo. Para consumirse se rebanan transversalmente y así tienen forma de estrellas. Se cuecen como los nopales y se preparan en distintos guisos.

Maíz y derivados. La palabra maíz procede del Caribe, aunque este cereal es originario de México y, sin duda, el que más se consume en el país. Los botánicos prehispánicos obtuvieron esta planta a partir del teocinte. Es de la familia de las gramíneas (*Zea mays*), de tallo largo en forma de caña, con hojas envolventes y largas; sus flores son espigas de color dorado y su fruto una mazorca en forma de huso que puede tener hasta 300 granos. La planta se utiliza integralmente. De la raíz se obtienen remedios usados en la medicina tradicional; su caña sirve para forraje, al igual que las hojas secas que, cuando están verdes, se utilizan para envolver tamales, como las corundas. Con la espiga se preparan tamales. La mazorca se consume desde muy pequeña, pues es dulce. En forma de elote se come entero, cocido o asado, y sus granos se utilizan para hacer preparaciones como esquites, chileatoles, sopas y otros guisos. Ya maduro, con sus granos se hace harina o pinole, o se hierven en agua con cal y se muelen para obtener masa. Ésta sirve como espesante en preparaciones como huatapes, chilpacholes, pascales y atoles. Con ella se hacen pequeñas porciones que se palmean con las manos hasta formar una tortilla del diámetro y grueso que se desee; se cuecen en el comal. Con tortillas pueden hacerse enchiladas, tostadas, quesadillas, tacos, chilaquiles, y con la misma masa, tlacoyos, gordas, chalupas y un sinnúmero de antojitos de la cocina mexicana. Los granos de maíz germinados se utilizan para elaborar el tesgüino, bebida fermentada, tradicional entre los huicholes, los rarámuris y otras culturas del Norte.

Pitaya (pitahaya). Hay dos frutos que reciben este nombre. Uno nace en la planta llamada pitayo (*Lemaireocereus weberi*), cactácea de gran altura en cuya punta se da un fruto semejante a la tuna; la cáscara suele ser guinda y la pulpa varía entre el rojo oscuro y el naranja. El otro nace en una cactácea trepadora (*Hylocereus undatus*) y su cáscara es de color rosa intenso, sin espinas y con escamas o brácteas; la pulpa es siempre blanca con pequeñas semillas negras.

Quelites. Las hojas verdes comestibles reciben este nombre en náhuatl. Tienen además un nombre específico: papaloquelite, pipicha, quintonil, malva, epazote, chipilín, romeritos, chaya, etc.

Quintoniles. Hojas comestibles de las amarantáceas, plantas con cuya semilla se elabora el dulce llamado alegría. Se preparan al vapor o guisadas.

Tuna. Fruto del nopal, cactácea de la que existe un sinnúmero de especies, cuyos frutos varían en color, tamaño y sabor; cada una de ellas recibe regionalmente distintos nombres: cardona, camuesa, tapona, duraznillo, bondota, etc.

Xoconostle. Fruto agrio de la variedad del nopal del mismo nombre. Es similar a la tuna, de cáscara entre rosa y blanca, con un corazón lleno de pequeñas semillas en el centro. Suele tatemarse ligeramente para después eliminar las semillas, quitar la cáscara y utilizar la pulpa en diversas preparaciones como salsas, sopas, mole de olla y otras.

PREPARACIONES

Aguamiel. Líquido que se extrae del maguey haciendo un orificio en el centro de la planta. Los antiguos mexicanos lo concentraban para formar mieles y azúcares. Al fermentarlo producían vinagre y también pulque.

Atole. Preparación que suele elaborarse con masa de maíz disuelta en agua; pueden agregarse frutas o condimentos como chile o anís de monte, entre otras. A los atoles dulces se les agregaba miel de maguey. Es una bebida muy nutritiva y de fácil digestión. Se elabora en todo el país.

Chacal. Método de conservación de las mazorcas de maíz. Se cuece el elote y después se seca al sol y se guarda. Para consumirlo se desgrana y se rehidrata.

Chacalín. Crustáceo comestible de aguas dulces o salobres (*Macrobrachium acanthurus*).

Chilate. La acepción varía regionalmente; en general se trata de una bebida o caldo con agua, masa de maíz y chile. En Oaxaca se llama así a un guiso de pollo, tomate de milpa, chile, masa y epazote. En la Mixteca es simplemente agua con chile que se come como sopa acompañada con tortillas. En Guerrero lleva cacao y endulzante.

Huatape. Sopa de camarón seco o fresco, propio de la costa de Veracruz y Tamaulipas. Se espesa con masa de maíz, se le agrega tomate o jitomate y se condimenta con chile y epazote.

Mextlapiques. Preparación de las zonas lacustres del Altiplano y del Centro, que consiste en cocer al comal diversos pescados con vegetales, envueltos en hojas de maíz. De esta manera se conservan por varios días.

Mixiote. Es palabra de origen náhuatl, que significa "cutícula de la hoja de maguey". Por extensión se llama así a la preparación hecha con carnes o verduras aderezadas con diversas salsas, que se envuelven en esta cutícula; se cuecen al vapor.

Mole. Palabra que proviene del náhuatl *mulli*, que significa "salsa". En general se elabora con chiles secos, tortilla tostada y diversas especias; hay una gran variedad de ellos en todo el país y suele ser platillo de fiesta.

Nixtamal. Técnica de origen prehispánico. Se desgranan las mazorcas, se hierven o se dejan remojar en agua caliente con ceniza o cal; se retira el hollejo de los granos y se muelen en molino o metate. La masa resultante sirve para hacer tortillas y muchas otras preparaciones.

Pascal. Guiso tradicional de la Huasteca hecho con una salsa espesada con pepita de calabaza o con ajonjolí, al que se agregan carnes o verduras, chile y a veces masa de maíz disuelta en agua. Suele ofrecerse en las celebraciones.

Pib. Especie de barbacoa de origen maya, hecha en horno bajo tierra. Este horno se excava a más o menos 60 cm de profundidad; se aplanan las paredes con barro y en el fondo se colocan piedras que se calientan al rojo vivo con leña; ésta se saca y ahí se coloca la olla con las carnes envueltas en hojas de plátano y bien cerradas. El horno se tapa; el cocimiento se hace lentamente al vapor. Se llama pibil a las preparaciones hechas en *pib*.

Pilte. Preparación oaxaqueña hecha con diversas carnes o pescado fresco, salado o ahumado, que se condimentan con especias y se envuelven en hojas de plátano; se cuecen al rescoldo.

Pinole. Proviene del náhuatl *pinolli*, "harina". Se puede elaborar con diversas semillas: chía, maíz, amaranto, entre otras. También se llama así a la harina hecha con maíz tostado, cacao y azúcar.

Pipián o pepián. Preparación hecha con diversos tipos de semillas, en especial pepita de calabaza. Las semillas se tuestan y muelen. Esta pasta se condimenta con chiles y otras especias.

Siguamonte. También se conoce como ciguamut, chiguamonte o tzihuamonte. Es un platillo de Chiapas que los antiguos habitantes del estado preparaban con animales de pie de monte; hoy se utiliza carne de chivo, res o conejo. Ésta se guisa en una salsa de jitomate, chile y otros condimentos como el epazote y la hoja santa; puede llevar achiote.

Tamal. Preparación de masa de maíz, con relleno o sin él, que se envuelve en hojas frescas o verdes de la mazorca de la planta del maíz, de plátano, de papatla, entre otras. Usualmente se cuece al vapor.

Tatemar. Asar o cocer en las brasas o rescoldos, o sobre el comal, distintos alimentos.

Tlalpanile. También se le llama tlapanile. En general es un guiso hecho con una salsa espesada con masa de maíz y condimentada con chile; se le agregan verduras. El tlalpanile también se elabora mezclando masa con chile y sal, para formar cazuelitas que se cuecen en caldo de frijol.

TÉCNICAS

Ahumar. Procedimiento que tiene como fin exponer al humo diversos alimentos, como carnes, pescados o chiles, a partir de distintas técnicas. Así se conservan y adquieren un sabor característico.

Asar a las brasas. Cocer un alimento directamente al fuego, colocándolo sobre una parrilla (véase comal).

Cocer al rescoldo. Colocar alimentos entre las cenizas y pequeñas brasas para su cocimiento.

Cocer al vapor. Someter alimentos a calor húmedo para su cocimiento. Técnica prehispánica de cocimiento dentro de una olla (véase *tecontamalli*). Este cocimiento puede darse sin presión, poniendo una tapa o sellando la olla con masa para luego taparla firmemente; de esta última manera se obtiene presión dentro de la olla.

Cocer con piedras al rojo vivo. Técnica prehispánica que consiste en calentar pequeñas piedras o cantos rodados al rojo vivo; después de limpiarles la ceniza se depositan en un recipiente que contiene agua y los ingredientes. El calor de las piedras produce una rápida ebullición y los alimentos así cocidos adquieren una consistencia y sabor especiales.

Cocinar en horno subterráneo. A este proceso suele llamársele en México, barbacoa. Se excava un hoyo, se coloca una cama de leña y sobre ésta piedras volcánicas, de preferencia porosas; cuando el fuego se extingue las piedras estarán al rojo vivo. Sobre un emparrillado se coloca la carne, usualmente envuelta en hojas de maguey previamente tratadas; encima se pone una tapa de pencas de maguey y se cubre con tierra. El cocimiento lento al vapor y el proceso le dan un sabor y suavidad especiales a lo cocido, por lo general carnes, guajolote, conejo y más recientemente borrego. También se hacen en barbacoa escamoles, gusanos de nopal, insectos como las chicharras y quelites. Hay otras técnicas de origen prehispánico similares (véase *pib*).

Deshidratado. Técnica de conservación que consiste en abrir en canal pescados de agua dulce o salobre para sacarles las vísceras y secarlos al sol; frecuentemente esta técnica se combina con el salado.

Enchilado. Para conservar los alimentos se impregnan con la pasta de algunos chiles secos, que actúa como preservador.

Fermentado. Los antiguos mexicanos fermentaron diversas bebidas. Unas con alcohol, como el tesgüino (de maíz), el balché (de la corteza del árbol del mismo nombre) y el colonche (de jugo de tuna); otras sin alcohol, como el pozol, a partir de la masa de maíz. También fermentaron el cacao y la vainilla, lo que les da su aroma y sabor característicos. Se dice que los tibicos (una bacteria) son de origen mexicano.

Orejones. Técnica de conservación que consiste en rebanar o cortar en tiras ciertas frutas, para después secarlas al sol y al aire; se comen así o rehidratadas.

Reventado. Técnica prehispánica que consiste en poner ciertas semillas, como el maíz palomero o el amaranto, sobre un comal a fuego medio, moviendo hasta que revienta la cascarilla.

Salado. Para conservar distintas carnes, éstas se cortan en tiras, se cubren con sal y se orean. En el caso del pescado se siguen los mismos pasos que para el deshidratado (véase) y se impregnan con sal.

Tapesco. Genéricamente es un emparrillado. En la costa se utiliza para cocinar pescados y mariscos. El emparrillado se coloca en horcones de madera a unos 60 cm de un fuego hecho con leña; se cubre con hojas de pimienta o de alguna otra planta que le confiera buen sabor y ahí se cuecen los alimentos.

Vichicores. Método de conservación de la calabaza en el Norte del país. Ésta se rebana en crudo formando tiras que se secan al sol. Después se enrollan formando pequeñas madejas que se cuelgan y orean. Para consumirlas se rehidratan.

UTENSILIOS

Comal. Especie de plancha de barro ligeramente cóncava, de diferentes tamaños, que suele tener forma circular. Se coloca sobre el fuego y en él se asan o cuecen distintos alimentos, en especial las tortillas. En la actualidad se usan también de hierro colado u otros metales.

Garabato. Artefacto que se usa para colgar objetos o viandas. Consiste en un eje de madera con tres o cuatro salientes en un extremo y una cuerda en el otro. Se obtiene cortando ramas de ciertas variedades de árboles como el cacahuananche.

Guaje. Fruto de la planta del mismo nombre. Los de forma de botella se utilizan como cantimploras y los redondos, cortados a la mitad, como jícaras.

Huilil. Redes circundadas por un aro de vara, sobre las que se colocan algunos alimentos para protegerlos o para ahumarlos.

Jícara. Plato o cuenco hecho con la mitad de la cáscara de un guaje o jícaro; de este último fruto proviene su nombre; en el Sureste se llama tecomate. Se utilizan desde la época prehispánica, en especial para el chocolate. Desde entonces solían adornarse con pinturas laqueadas; también se labran, ahuman y ciñen.

Metate. Instrumento de piedra basáltica, con tres patas o ninguna, en cuya superficie rectangular, ligeramente cóncava, se muelen en seco o en húmedo semillas, frutos y otros ingredientes, con un rodillo del mismo material, llamado *metlápil*.

Molcajete. Instrumento en forma de cuenco, similar al mortero, de piedra volcánica o barro rayado en el fondo, en el que se machacan, con un objeto del mismo material (tejolote), chiles, tomates y semillas para elaborar salsas.

Olla. Recipiente de forma semiesférica con boca de distintos diámetros, que en la época prehispánica fue siempre de barro; se utilizó para guardar agua y para cocer frijoles y otros alimentos.

Tecontamalli. Olla redonda de boca poco ancha, en cuyo fondo se coloca un entramado de cañas o varas y hojas; se agrega un poco de agua y sobre él se colocan los tamales para cocerlos al vapor.

RECETAS

Cocina sonorense, Ernesto Camou H. (coord.), Instituto Sonorense de Cultura, Hermosillo, Sonora, 2000.

Colección Cocina Indígena y Popular, Conaculta/Dirección General de Culturas Populares e Indígenas, México, 1999-2000, núms. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 16, 17, 20, 23, 26, 29, 30, 32, 33, 34, 36, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 53 y 54.

Comida familiar en el Estado de Aguascalientes, Banrural, México, 1988.

Comida familiar en el Estado de Zacatecas, Banrural, México, 1988.

GONZÁLEZ, Luis, y Carlos Blanco, *Michoacán a la mesa,* El Colegio de Michoacán/Gobierno del Estado de Michoacán/Instituto de Investigaciones Históricas de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México, 1996.

KENNEDY, Diana, *My Mexico,* Clarkson Potter Publishers, Nueva York, 1998.

La cocina de Colima, texto y realización de Ana María Guzmán de Vázquez Colmenares, diseño, viñetas y composición fotográfica de Alejandro Rangel Hidalgo, DIF Colima, México, 1987.

RAMOS GALICIA, Yolanda, *Así se come en Tlaxcala,* INAH, México, 1993.

VELÁZQUEZ DE LEÓN, Josefina, *Cocina tamaulipeca,* Academia de Cocina Velázquez de León, México, 1957.

PRESENTACIONES Y RECUADROS

ALVARADO TEZOZÓMOC, Hernando, *Crónica mexicana,* Biblioteca Porrúa, núm. 61, Editorial Porrúa, México, 1987.

BARCO, Miguel del, *Historia natural y crónica de la antigua California,* ed. y est. prel. de Miguel León-Portilla, Serie Historiadores y Cronistas de Indias, núm. 3, UNAM, México, 1988.

BENAVENTE, Toribio de (Motolinía), *Historia de los indios de la Nueva España,* "Sepan Cuantos...", núm. 129, Editorial Porrúa, México, 1990.

BUENROSTRO, Marco, y Cristina Barros, *Cocina prehispánica y colonial,* Colección Tercer Milenio, Conaculta/Dirección General de Publicaciones, México, 2001.

BURGOA, Francisco, *Geográfica descripción,* 2 vols., Publicaciones del Archivo General de la Nación, núms. 24-26, México, 1934.

CIUDAD REAL, Antonio de, *Tratado curioso y docto de las grandezas de Nueva España,* t. I, Serie Historiadores y Cronistas de Indias, núm. 6, UNAM, México, 1993.

DÍAZ DE GAMARRA, Juan Benito, *Descripción de la Villa de San Miguel el Grande y su alcaldía mayor,* Rafael Santín/PC Editorial, México, 1994.

FERNÁNDEZ DE OVIEDO, Gonzalo, *Sumario de la natural historia de las Indias,* Biblioteca Americana, núm. 13, FCE, México, 1996.

HERNÁNDEZ, Francisco, *Historia natural de Nueva España,* UNAM, México, 1959.

LANDA, Diego de, *Relación de las cosas de Yucatán,* intr. de Ángel Ma. Garibay K., Biblioteca Porrúa, núm. 13, Editorial Porrúa, México, 1986.

LÓPEZ AUSTIN, Alfredo, y Leonardo López Luján, *El pasado indígena,* El Colegio de México/Fideicomiso Historia de las Américas/FCE, México, 1996.

LÓPEZ DE GÓMARA, Francisco, *Historia de la conquista de México,* "Sepan Cuantos...", núm. 566, Editorial Porrúa, México, 1988.

LUMHOLTZ, Carl, *El México desconocido,* t. I, Colección INI, núm. 11, INI, México, 1981.

MOLINA, Alonso de, *Vocabulario en lengua castellana y mexicana y mexicana y castellana,* est. prel. de Miguel León-Portilla, Biblioteca Porrúa, núm. 44, Editorial Porrúa, México, 1992.

NÚÑEZ CABEZA DE VACA, Alvar, *Naufragios y comentarios,* "Sepan Cuantos...", núm. 576, Editorial Porrúa, México, 1997.

RADDING, Cinthya, *Entre el desierto y la sierra,* Historia de los Pueblos Indígenas de México, CIESAS/INI, México, 1995.

Relaciones geográficas del siglo XVI: Antequera, vols. 2 y 3; *Tlaxcala,* vols. 4 y 5; *México,* vols. 6, 7 y 8; *Michoacán,* vol. 9; *Nueva Galicia,* vol. 10, edición de René Acuña, UNAM, México, 1987.

REYES GARZA, Juan Carlos, *Al pie del volcán,* Historia de los Pueblos Indígenas de México, CIESAS/INI, México, 2000.

SAHAGÚN, Bernardino de, *Historia de las cosas de Nueva España,* 2 vols., intr., paleografía, glosario y notas de Alfredo López Austin y Josefina García Quintana, Conaculta, México, 1989.

SUGIURA, Yoko, y Fernán González de la Vara, *La cocina mexicana a través de los siglos. México antiguo I,* Editorial Clío, México, 1996.

TORQUEMADA, Juan de, *Monarquía indiana,* 3 vols., Biblioteca Porrúa, núm. 41, Editorial Porrúa, 6a. ed., México, 1986.

TRABULSE, Elías, *Historia de la ciencia en México,* FCE, 1992.

VALDÉS, Carlos Manuel, *La gente del mezquite,* Historia de los Pueblos Indígenas de México, CIESAS/INI, México, 1995.

VÁZQUEZ DE ESPINOZA, Antonio, *Compendio y descripción de las Indias Occidentales,* en Marta Poblet, *Narraciones chiapanecas. Viajeros extranjeros en los siglos XVI-XIX,* Consejo Estatal para la Cultura y las Artes de Chiapas, México, 1999, pp. 35-47.

ÍNDICE DE IMÁGENES

Portadilla: Altar del maíz. Cultura mexica. Procedencia desconocida. Posclásico Tardío. Piedra. 75 x 58 cm. Museo Nacional de Antropología (MNA).

COMIDA PREHISPÁNICA

4. Mazorca. Cultura olmeca–xicalanca. Cacaxtla, Tlaxcala. Epiclásico. Cerámica. 20 x 12 cm. Museo de sitio de Cacaxtla, Tlaxcala.

SURESTE

11. Plato. Cultura maya. Procedencia desconocida. Clásico. Cerámica. Diámetro: 22 cm. MNA.

12. *Arriba:* pueblo costero. Reproducción de un fresco del Templo de los Guerreros, Chichén Itzá, Yucatán. Tomado de Earl H. Morris, Jean Charlot y Ann Axtell Morris, *The Temple of the Warriors of Chichen Itza*, Carnegie Institution of Washington, Publicación 406, vol. 2, E.U.A., 1931, lám. 159. *Al centro, izquierda:* plato policromo. Cultura maya. Tabasco. Protoclásico. Cerámica. 16.5 x 30 cm. MNA. *Al centro, derecha:* dios maya. Tomado de Arthur G. Miller, *On the Edge of the Sea. Mural Painting at Tancah-Tulum, Quintana Roo, Mexico*, Dumbarton Oaks, Trustees for Harvard University, Washington, D.C., 1980.

13. *Arriba:* vasija. Cultura maya. Yaxcopoil, Yucatán. Clásico Tardío. Cerámica. 9.5 x 16.8 cm. Museo Regional de Antropología Palacio Cantón, Mérida, Yucatán. *Abajo, izquierda:* plato con ave. Cultura maya. Tumba 4, Estructura II, Calakmul, Campeche. Clásico Tardío. Cerámica.

14. *Arriba:* plato con calabaza. Cultura maya. Procedencia desconocida. Clásico. Cerámica. 6.4 x 34.5 cm. Museo Arqueológico de Cancún. *Abajo:* plato policromo. Cultura maya. Dzibanché, Quintana Roo. Clásico Medio/Clásico Tardío. Cerámica. 8.5 x 40.5 cm. Centro INAH Quintana Roo.

15. *Al centro:* ladrillo. Cultura maya. Comalcalco, Tabasco. Clásico Tardío. Museo de sitio de Comalcalco. *Abajo:* vasija con forma de cacao. Cultura maya. Acanceh, Yucatán. Clásico Temprano. Cerámica. 14.1 x 17.5 cm. Museo Regional de Antropología Palacio Cantón, Mérida, Yucatán.

16. *Arriba:* plato con peces. Cultura maya. Clásico. Cerámica. Diámetro: 28 cm. MNA. *Al centro:* hacha. Cultura maya. Comalcalco, Tabasco. Clásico Terminal. Andesita. 26.6 x 19.2 cm. *Abajo:* silbato. Cultura maya. Jaina, Campeche. Clásico Tardío. Cerámica. Altura: 11.5 cm. MNA.

17. *Arriba:* vaso policromo. Cultura maya. Río de La Pasión, Guatemala. Clásico Tardío. Cerámica. 18.1 x 12.8 cm. Colección particular. *Abajo:* silbato. Cultura maya. Jaina, Campeche. Clásico Tardío. Altura: 4 cm. MNA.

GOLFO

19. Anciano sembrador. Cultura huasteca. Costa del Golfo. Posclásico. Piedra. 57 x 17 cm. MNA.

20. *Al centro:* mortero: procedencia desconocida, 22.5 x 16 cm. Mano de molienda: Cueva de la Perra, Tamaulipas. 14.5 x 8 cm. Época Agrícola Inicial. MNA. *Abajo:* escultura de Xilonen. Cultura huasteca. Tuxpan, Veracruz. Piedra. MNA.

21. Escultura de planta de órgano. Cultura mexica. Centro de la ciudad de México. Posclásico Tardío. Basalto. 97 x 18 cm. MNA.

22. *Arriba:* vasija. Cultura huasteca. Pánuco, Veracruz. Posclásico. Cerámica. 15 x 23 cm. MNA. *Al centro:* hacha. Cultura Centro de Veracruz. Costa del Golfo. Clásico. Piedra. 33 x 32 cm. MNA. *Abajo:* mujer. Cultura Centro de Veracruz. El Faisán, Veracruz. Clásico. Cerámica. 34.5 x 29.1 cm. Bodegas de Arqueología del MNA.

OAXACA

25. Jarra. Cultura zapoteca. Tumba 1, Zaachila, Oaxaca. Posclásico. Cerámica. 26 x 17 cm. MNA.

26. *Arriba:* topónimo mixteco. Tomado de Alfonso Caso, *Reyes y reinos de la Mixteca*, FCE, México, 1979, lám. XIV. *Abajo:* jarra policroma. Cultura mixteca. Procedencia desconocida. Posclásico. Cerámica. MNA.

27. Metate con masa. Tomado de Alfonso Caso, *op. cit.*, lám. IX.

28. *Arriba:* representaciones de plantas y animales. Tomadas de Alfonso Caso, *op. cit.*: codorniz, lám. XII; faisán, lám. XII; milpa, lám. XIV; mazorcas, lám. XIV. *Abajo:* jarra policroma. Cultura mixteca. Nochixtlán, Oaxaca. Posclásico. Cerámica. 15 x 12.4 cm. MNA.

29. Cajete. Cultura zapoteca. San José Mogote, Oaxaca. Preclásico Medio. Cerámica. Bodega del Exconvento de Cuilapan, Oaxaca.

ALTIPLANO

31. Chapulín. Cultura mexica. Bosque de Chapultepec, ciudad de México. Posclásico Tardío. Carneolita. 19.5 x 16 cm. MNA.

32. *Arriba:* vasija con forma de pez. Cultura Preclásico del Altiplano. Tlatilco, estado de México. Cerámica. 12.8 x 11.5 cm. MNA.

37. *Arriba:* vasija con forma de pato. Cultura Preclásico del Altiplano. Tlatilco, estado de México. Preclásico Medio. Cerámica. 12.7 x 7.3 cm. MNA.

CENTRO

39. Vasija con forma de guajolote. Cultura tolteca. Acayuca, Hidalgo. Posclásico Temprano. Cerámica plomiza o *plumbate*. 17 x 14 cm. MNA.

41. *Izquierda:* maguey. Ilustración basada en Alfonso Caso, *op. cit.*, lám. XIII.

42. *Arriba:* vasija de estilo Chupícuaro. Guanajuato. Preclásico Tardío. Cerámica. Museo Regional Alhóndiga de Granaditas, Guanajuato.

OCCIDENTE

45. Vasija. Cultura tarasca. Araró, Michoacán. Posclásico Tardío. Cerámica. Altura: 15.6 cm; diámetro: 22.2 cm. MNA.

46. *Arriba:* vasija con forma de patos. Cultura de las Tumbas de Tiro. Colima. Clásico. Cerámica. 15.5 x 22.4 cm. MNA. *Al centro:* vasija con frutos. Cultura de las Tumbas de Tiro. Nogueras, Colima. Clásico. Cerámica. 21 x 30 cm. Museo Universitario Alejandro Rangel Hidalgo, Colima, Colima.

47. *Arriba, izquierda:* anciana. Cultura de las Tumbas de Tiro. Colima. Posclásico. Cerámica. 19.7 x 8.2 cm. MNA. *Al centro:* representación huichola del maíz. *Nierika* elaborado con lana y cera de Campeche. Colección particular.

48. *Arriba:* mujer moliendo. Cultura de las Tumbas de Tiro. Jalisco. Clásico. Cerámica. 13 x 8 cm. MNA. *Al centro:* pez. Cultura tarasca. Pátzcuaro, Michoacán. Posclásico. Cerámica. MNA. *Abajo:* vasija con pencas de maguey. Cultura de las Tumbas de Tiro. Nogueras, Colima. Clásico. Cerámica. 16.4 x 27.8 cm. Museo Universitario Alejandro Rangel Hidalgo, Colima, Colima.

49. *Abajo:* maqueta. Cultura de las Tumbas de Tiro. Ixtlán del Río, Nayarit. Preclásico Tardío. Cerámica. 30 x 22.7 cm. MNA.

50. *Arriba:* perro con mazorca. Cultura de las Tumbas de Tiro. Colima. Clásico. Cerámica. 30.8 x 14 cm. MNA.

51. *Arriba:* vasija con forma de pato. Cultura de las Tumbas de Tiro. Nogueras, Colima. Clásico. Cerámica. 30.6 x 29.5 cm. Museo Universitario Alejandro Rangel Hidalgo, Colima, Colima. *Al centro:* vasijas y cucharón. Cultura Salagua. Playa del Tesoro, Colima. Clásico Tardío. Cerámica. Museo Universitario de Arqueología de Manzanillo, Colima. *Abajo:* instrumentos de molienda. Cultura Capacha. Colima. Preclásico. Piedra. Metate trípode: 6 x 15 cm; molcajete: 13.3 x 12.7 cm; recipiente: 6.7 x 11 cm. Museo Universitario de Arqueología de Manzanillo, Colima.

NOROESTE

53. Vasija. Cultura Casas Grandes. Paquimé, Chihuahua. Posclásico. Cerámica. Altura: 21 x 24 cm. MNA.

55. *Abajo:* vasija con motivos geométricos. Cultura Casas Grandes. Paquimé, Chihuahua. Posclásico. Cerámica. 17 x 21 cm. MNA.

56. *Al centro:* representaciones de ave y animal fantástico. Cultura Casas Grandes. Paquimé, Chihuahua. Ilustración de R. Cronau, en Carl Lumholtz, *El México desconocido*, ed. facs., 2 vols., Clásicos de la Antropología, núm. 11, INI, México, 1981.

57. *Arriba:* vasija. Cultura Casas Grandes. Paquimé, Chihuahua. Posclásico. Cerámica. 16 x 11.5 cm. MNA.

NORESTE

59. *Arriba:* vasija con coyotes o perros. Cultura Chalchihuites. La Quemada, Zacatecas. Clásico. Cerámica. 7.5 x 8 cm. MNA.

62. *Al centro:* cajete con perros o coyotes. Cultura Chalchihuites. La Ferrería, Durango. Clásico Tardío. Cerámica. 19 x 8.5 cm. MNA.

INVESTIGADORES Y CHEFS

66. Mazorcas. Mural en el Templo Rojo. Cultura olmeca-xicalanca. Cacaxtla, Tlaxcala. Epiclásico.